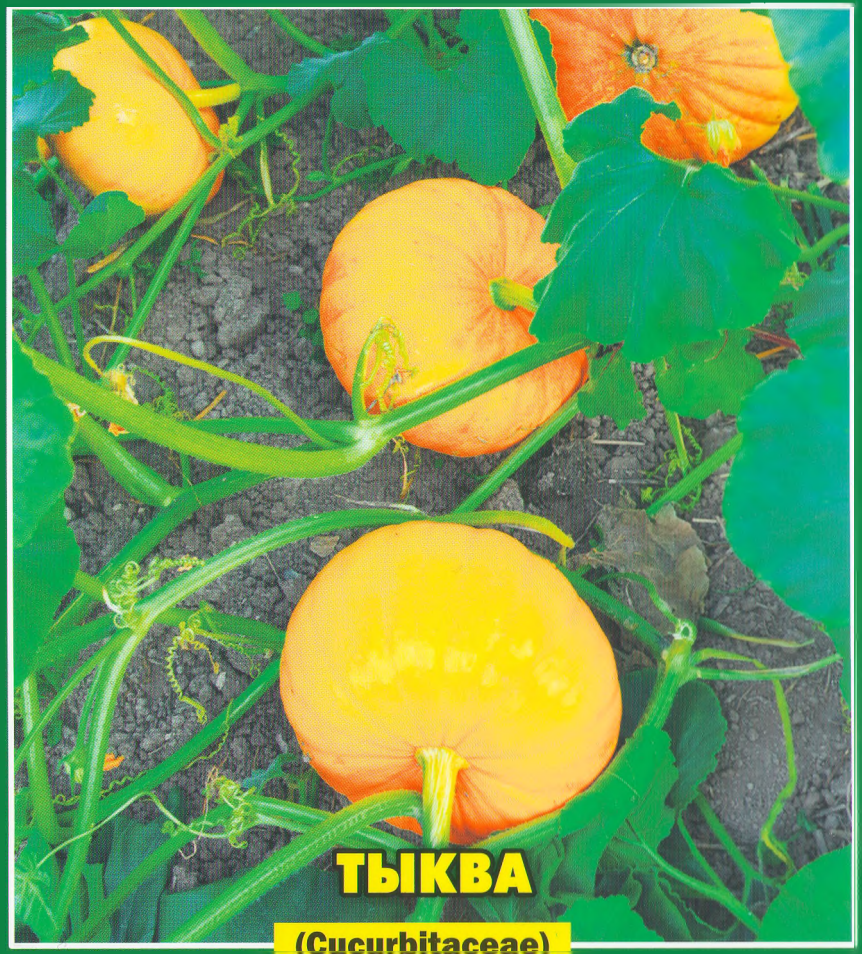


ТЫКВА

(Cucurbitaceae)

Тыква представлена тремя видами: столовая обыкновенная или твердокорая (*Cucurbita pepo* L.), кормовая крупноплодная (*Cucurbita maxima* L.) и мускатная (*Cucurbita moschata Duch*). Это однолетнее травянистое растение с побегами длиной до 10 метров. Корневая система мощная, сильно разветвленная. Стебель ребристый, пятигранный. Листья крупные, пятилопастные, с шипиковидным опушением. Цветки крупные, желто-оранжевого цвета. Плод – тыквина шаровидной или продолговатой формы, гладкий или ребристый, с волокнистой сладкой мякотью. Размер в поперечнике – до 70 см. Семена – до 2 см длиной и до 1,5 см шириной, с белой или кремовой кожурой. Мировыми лидерами по выращиванию тыквы являются Россия, Индия и Китай.

Подробнее о растении – на стр. 116-127.

4 607161 020036 22011

Библиотечка «ЗОЖ»

КАК НЕ КУПИТЬ ПРОСРОЧЕННЫЙ ПРОДУКТ?

№ 11 (236), ноябрь 2022 г.

плюс

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

журнал

16+

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН
ОСТОРОЖНО, РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЯДЫ! 5
Фитотерапия в онкологии
С.И. ЦВЕТКОВ

АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ
ШЕЛЕСТ ЛИСТЬЕВ 13
Плеврит
М.А. ЯКИМОВА

РЕЦЕПТЫ НЕ СТАРЕЮТ
ИЗ АРХИВА «ЗОЖ» 23

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
ПО СЛЕДАМ ПРОПАВШЕГО СЛУХА 26
Евстахиит
В.С. ШИНКАРЕНКО

ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ...
ОБ ЭНДЕМИЧЕСКОМ ЗОБЕ 33
Шейный «мешок»
О.С. ВОРОБЬЕВА

СОВЕТУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ
ЧТОБЫ ВИРУС ПОБЕДИТЬ, НАДО РУКИ ЧАЩЕ МЫТЬ 40
Ротавирусная инфекция
Д.А. ХАВКИНА

ЗАПИСКИ ВРАЧА
САМА СЕБЯ ЗАГИПНОТИЗИРОВАЛА 47
А.Ф. ВОЛКОВА

ГДЕ ТОНКО, ТАМ И РВЕТСЯ
ОТ ЧЕГО СОХНЕТ КОЖА? 49
Ксероз
Е.А. МАШЕВИЧ

СОВЕТЫ ИЗ КОНВЕРТА 55
В.Ф. ВИХРОВ

ЛИКБЕЗ
ОБЪЕМЫ РАЗНЫЕ – ПОЛЬЗА ОДИНАКОВАЯ 58
Минералы
О.В. АНТОНОВСКАЯ

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ
МЫ – НЕ ПАРА 66
Взаимодействие витаминов
А.С. ВАЛЕНТЬЕВ

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ
КЛАСТЬ ЛИ ТОПОР ПОД КРОВАТЬ 74
Мальчик или девочка?
Н.А. ДУРАСОВА

ВЗРОСЛЫМ – О ДЕТЯХ
РОЗОВОЩЕКАЯ ПРОБЛЕМА 79
Экссудативный диатез
Е.С. КОРОЛЕВА

МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ
ХРАНЮ, ГДЕ ХОЧУ 86
Продукты в холодильнике
Е.В. ПОЛЯКОВА

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
ЧТО ТЕБЕ СНИТСЯ? 94
Бруксизм, лунатизм, ночные страхи
О.В. САМОЙЛОВА

СОГЛАСНО БУКВЕ ЗАКОНА
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ 102
А.А. ЧУРСИНОВА

НЕ ДАЙТЕ СЕБЯ ОБМАНУТЬ
А ТОВАР-ТО ПРОСРОЧЕН... 109
Уловки магазинов
О.Г. КАЛЬНИЦКАЯ

РАСТЕНИЕ НОМЕРА
КАРЕТА ДЛЯ ЗОЛУШКИ 116
Тыква
А.Н. ФИЛИН

ПРОШЛОЕ, БУДУЩЕЕ ИЛИ НАСТОЯЩЕЕ?

Поспорили как-то три мудреца о том, что важнее для человека – его прошлое, настоящее или будущее.

Первый мудрец сказал: «Я – тот, кто есть, благодаря своему прошлому. Именно в прошлом я научился хорошо делать то, что умею лучше всего. Мне удавались дела, за которые я брался, поэтому я верю в себя и свои силы. Мне приятно вспоминать о людях, с которыми мне было хорошо в прошлом».

Второй мудрец возразил ему: «Категорически не согласен с тобой, коллега. Будь ты прав, люди, как пауки, завязли бы в паутине своих привычек и не стремились к чему-то новому, неизведанному. Именно поэтому я утверждаю: важнее всего для человека – его будущее. Какая разница, чему я научился в прошлом, если я учусь все время и буду продолжать учиться тому, что понадобится мне в будущем? Мои сегодняшние поступки зависят не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать. И люди мне нравятся не похожие на тех, кого я встречал раньше, а те, что помогают получить новую информацию, приобрести новый опыт».

Тут слово взял третий мудрец: «Коллеги, вы совсем упустили из виду, что прошлое и будущее существуют только в наших мыслях. Прошлого уже нет, а будущего еще нет. И независимо от того, ностальгируете ли вы по прошлому или грезите о будущем, живете вы в настоящем. Согласитесь: воспоминания о прошлом счастье всегда имеют налет грусти, а ожидание будущего счастья – туманно. И только в настоящем можно любить, творить, дружить, то есть быть счастливыми».

Кто из трех мудрецов прав? Мне думается, что не прав ни один из них. Важно все: и прошлое, которое сделало нас такими, какими мы являемся сейчас, и будущее, дающее нам мотивацию и вселяющее надежды, и настоящее, в котором мы живем. Без одного невозможно другое и уж тем более третье. А что по этому поводу думаете вы, друзья?

Как всегда, ждем ваших писем по нашим адресам:

101000 г. Москва, а/я 216, ООО Редакция вестника
«Здоровый образ жизни»
(для журнала «Предупреждение плюс». Библиотечка «ЗОЖ»).
e-mail: pr_plus@zoj.ru

Владимир КИРИЛЛОВ.

ОСТОРОЖНО, РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЯДЫ!

Фитотерапия в онкологии

Интернет пестрит множеством сообщений о продаже ядовитых растений, или, как их называют, растительных ядов, которые быстро излечивают рак. Не верьте в сказки, что после курса приема таких настоек можно вылечиться от рака. Это не правда, и название такой методики одно – глупость! Так и хочется воскликнуть: осторожно, берегитесь растительных ядов!

Похоже, цель подобных публикаций – обогащать недобросовестных «травников», которые, скорее всего, онкобольных реально никогда не видели, потому что не могут ответить на элементарные вопросы по анализам крови, состоянию пациентов, а после продажи своей продукции теряют к покупателям всякий интерес. Вместо того, чтобы восстанавливать формулу крови простыми травами, больных уверяют, что достаточно попить растительные яды, и все само собой придет в норму.

Сейчас появилась новая фишка: избавление от опухоли одновременно тремя ядами – мухомором, болиголовом и аконитом. Нетрудно догадаться, снадобье стоит дороже, так как, по словам торговцев, убивает рак наверняка. А вместе с ним – и больного...

Разумеется, пациентам хочется верить в какое-нибудь волшебное средство, которое поможет избавиться от недуга. Но где тогда многочисленные здоровые (бывшие больные), вылечившиеся ядами? Если таковые есть, напишите, пожалуйста, буду очень благодарен.

Свой взгляд на искусство

В интернете много лже-форумов и сайтов так называемого обсуждения. Их создают предприимчивые люди, а нанятый администратор пишет под разными именами и с раз-

ных адресов сообщения, якобы обсуждая актуальную тему с другими участниками. Однако на деле никакой дискуссии нет, так как сторонний посетитель, который, по идее, тоже может зайти на сайт и высказать свое мнение, туда не допускается и сообщения его не публикуются. Особенно если его точка зрения отличается от целей администратора и владельцев сайта.

Таким образом, разговор на подобных форумах их создатели направляют в выгодную для себя сторону, заодно предлагая контакты «хороших специалистов», к которым следует обратиться для лечения. Самое время вспомнить Козьму Пруткова, утверждавшего, что у всякого портного свой взгляд на искусство.

Ищите и изучайте сайты, которые не склоняют вас к сомнительной покупке, а дают всестороннюю информацию о заболевании и его терапии. Не верьте в сказки, что после курса приема настоек болиголова или аконита можно вылечить рак. Такое «лечение» на 1-2 недели уменьшит боль, может, даже несколько улучшит состояние больного, но затем спровоцирует еще больший рост опухоли, увеличив в целом проблемы со здоровьем.

Откуда настойка – с курорта, вестимо

Порой и я получаю сообщения, мол, по вашим рекомендациям пьем настойку болиголова, а вылечиться не можем, стало только хуже. На вопрос: а что вы еще принимаете вместе с болиголовом, ведь в моих статьях указан комплекс трав, необходимых для лечения, в ответ пишут: да больше ничего не принимаем!

Еще интереснее, когда, например, цирроз печени, саркоидоз или мастопатию лечат аконитом, а потом негодуют, почему не помогает? Но, чтобы уменьшить воспаление или спазмы, достаточно простого сбора или даже одной травки: сильных адаптогенов в природе хватает. Зачем травить организм ядовитым снадобьем?

Аконит

Особый вопрос, что на самом деле приобретают люди, когда им предлагают, допустим, аконит джунгарский, и какого качества это сырье?

Полагаю, скорее всего, покупают какой-нибудь другой аконит. К примеру, на алтайском курорте Белокуриха аконитом высоким (это практически не ядовитая разновидность растения, сорняк, растущий в сибирском лесу под каждым деревом) бабки торгуют с этикеткой «Аконит джунгарский», да еще клянутся, что это сильный яд. Или продают слабенькую настойку, приготовленную из какой-нибудь кучки застарелых семян и травы-трухи.

Можно предположить, что тут срабатывает метод обмана, пустышки (плацебо) за счет надежды на выздоровление. Но выздоровления-то нет, а время потеряно!

Лечение в токсичных дозировках

Нельзя забывать о побочном действии ядовитых растений. Как правило, это большая токсичность на печень и почки. Кроме того, аконит джунгарский увеличивает нагрузку на

сердце, особенно когда дозировка приличная, а болиголов повышает внутричерепное и артериальное давление.

Замечу, в какой-то мере растительные яды обладают противовоспалительными свойствами, а в малых дозах укрепляют иммунный статус организма, поэтому их можно принимать во время химиотерапии. Однако в малых дозах растительные яды редко кто использует.

Тот же аконит джунгарский отличает обезболивающий и снижающий лихорадку эффект, он стимулирует работу почек, увеличивает энергетический обмен в скелетных мышцах, что важно при запущенных стадиях рака, метастазах в костях. Но для этого не нужно принимать настойку в токсичных дозировках, которые вызывают тахикардию и аритмию, уничтожают печень. Достаточно малых доз.

Известно, что хорошая настойка аконита должна вызывать онемение при нанесении на уголок рта, и больше 10 капель ее не выпьешь – начинается тахикардия. Печень у больных с запущенной стадией рака не приемлет большого количества спирта, повышаются ферменты трансаминазы, появляется жировой гепатоз, другие печеночные недуги. Для снижения токсичности необходимо употреблять только концентрированные настойки (экстракты), причем, обращаю внимание, в небольших количествах, или отвары трав.

Но мало кто из травников высылает крепкие настойки. Обычно это ненасыщенные жидкости без специфического резкого запаха. Я уже не говорю про крепкую настойку ядов – там, понятно, экономят сырье. И получается – больной с запущенной стадией рака, а, как правило, обращаются люди с 3-4-й стадией, лечится голимым спиртом сомнительного качества, да еще в приличных дозах. Некоторые «специалисты» высылают и рекомендуют принимать настойку аконита джунгарского до 20-30 капель на прием! Это что – яд или спирт?

Почему больной худеет

Теперь расскажу о процессах, происходящих в организме при возникновении рака. Эти знания помогут не только своевременно распознать болезнь, но и правильно сориентироваться, приобретая для лечения растительное сырье.

Различные изменения в организме больного начинаются уже в начальной стадии опухоли. Развиваясь, опухоль формирует вокруг себя сеть сосудов. Через них она поглощает белок, жиры, глюкозу, витамины, кислород, соль – все, что необходимо для роста новой ткани. Организм пытается максимально увеличивать обмен веществ и усваивать микроэлементы, чтобы прокормить раковую опухоль. Поэтому ее называют ловушкой активных веществ.

Для переваривания сахаров и соли требуется меньше затрат, и больному, особенно в самом начале болезни, хочется и сладенького, и солененького, поскольку опухоль активно их поглощает. Ближайшие здоровые клетки испытывают постоянный голод, так как не получают глюкозу, витамины, другие вещества. Поэтому опухоль быстро проникает (инвазирует) в здоровые клетки, можно сказать, берет их без боя.

Обычно в этом периоде заболевания больные худеют, быстро утомляются. Питания, которое они получают, не хватает ни нормальным клеткам, ни растущей опухоли. И тогда она начинает активно метастазировать, выбрасывая продукты распада и своей жизнедеятельности в кровоток.

Вокруг опухоли и на других участках появляются воспаление, отечность, там же скапливаются тромбоциты, фибрин, иные вещества, вызывающие застой в системе кровообращения и лимфосистеме. Эти же вещества и застой защищают опухоль, в частности, от растительных ядов и химиотерапии.

Такие процессы обычно происходят при размере опухоли около 3-5 см. По мере роста опухоли увеличивается воспалительный процесс с температурой, снижается гемоглобин, повышается уровень тромбоцитов, которые организм вырабатывает для борьбы с воспалением.

Однако возросшее число тромбоцитов в разы ускоряет рост опухоли и метастазов, усугубляя ситуацию, ибо возникают условия для большей инвазии метастазов. При этом резко снижается количество сосудов, окружающих опухоль.

Их остается совсем немного, тем не менее достаточно, чтобы она развивалась дальше, даже на фоне глубокой гипоксии и голодания. Большинство продуктов жизнедеятельности опухоли остается теперь в ней самой, вызывая быстрый рост и увеличение размеров. При этом опухоль может распадаться, так как внутри скапливаются токсичные продукты, отсутствуют нормальные сосуды и кровоток в том понятии, каким мы его представляем.

Голодание и опухоль

Бытует мнение, что опухоль можно убить голоданием. Нет, это не реально. Ученые доказали, опухоль перестает расти только при концентрации активных веществ в 11 раз меньше от того минимума, когда человек уже погибает.

В опухоли и вокруг нее возникают глубокая гипоксия, отсутствие кислорода. Это способствует еще большему разрушению здоровых клеток, сильно снижает шансы для успешного лечения, так как активным веществам трудно проникать в опухоль в необходимом количестве.

Не верьте, что растительные яды или химиотерапия воздействуют только на раковые клетки, как на активно растущие, что опухоли имеют агрессивный рост, в несколько раз превышающий рост нормальных клеток, и яды больше воздействуют именно на них, не трогая нормальные клетки. Токсичные вещества разрушают все, и в первую очередь клетки костного мозга, слизистых оболочек, волосяные фолликулы.

Надо помнить, растительные яды разрушают не только раковые клетки, но и ослабленные здоровые. Через 1-2 недели после приема ядовитых настоек начинается отечность тканей, застой в лимфосистеме. Поэтому первый положительный результат в приеме ядов может резко смениться на противоположный, с ухудшением анализов крови, сменой состояния и даже ростом опухоли. Вот здесь-то и важно применять в лечении неядовитые вспомогательные травы, восстанавливающие анализы крови, улучшающие состояние, усиливающие разрушение опухоли.

Терапия – травами!

Не все знают, что ядовитые растения, если уж решено ими полечиться, надо принимать с травами-помощниками, травами-проводниками, антиоксидантами, иммуномодуляторами.

За короткое время, когда еще можно помочь больному, необходимо успеть многое. Прежде всего – поддержать голодные, сморщенные нормальные клетки даже пораженных раком органов, чтобы они могли выполнять свои функции. Травы-иммуномодуляторы помогают снизить метастазирование через лимфоузлы, что важно для восстановления лимфодренажа, микроциркуляции, уменьшения застойных явлений в организме.

Травы-проводники могут изменить воздействие растительных ядов, например, сделать его более мягким с увеличенным (до 8 часов) действием, что очень важно при проблемах у онкобольного с печенью, сердечно-сосудистой системой. Или наоборот – усилить воздействие (до 2-3 часов), что часто требуется при терапии несколькими растительными ядами.

При раке желудочно-кишечного тракта очень важно хоть как-то восстановить пищеварение, ибо прогноз о пятилетней выживаемости официальная медицина делает, исходя из состояния и веса больного. При опухоли головного мозга нужно снизить внутричерепное давление, гипоксию, усилить лимфодренаж, микроциркуляцию крови. При онкологии печени необходимо поддержать ослабленные здоровые клетки, восстановить их нормальную работу, уменьшить давление в воротной вене. При раке яичников – провести заместительную гормональную терапию, предотвратить метастазирование. Все это могут сделать только неядовитые травы!

Известно, что многочисленные мутации раковых клеток, связанные с проведением химио- и лучевой терапии, вызывают к такому виду лечения множественную лекарственную устойчивость, снизить которую под силу лишь неядовитым травам. Это позволит увеличить лечебный результат на 20-30%.

Если замерить температуру онкологического больного, можно обнаружить, что на различных участках тела она разная: сказывается наличие гипоксии и воспаления. И тут тоже помогут неядовитые травы, ведь только при снижении этих процессов улучшается состояние пациента, а значит, появляется уверенность в лечении.

Выход из ситуации один – лечиться травами. К простым, неядовитым травам у опухоли никогда не возникает привыкания, лекарственной устойчивости в отличие от растительных ядов и химиотерапии.

Как надо лечить рак сегодня

Фитотерапия предусматривает подбор комплекса трав, создание схемы их приема в соответствии с анализами крови, диагнозом, сопутствующими заболеваниями больного.

Важно точно подобрать правильные травы, особенно качественные настойки, составить схему приема и диету, контролировать динамику формулы крови, состояние внутренних органов по биохимическому анализу (делать диагностику долго и дорого) и в соответствии с этим корректировать прием трав и препаратов.

Отмечу отдельно – прием растительных ядов не гарантирует противоракового эффекта!

Нет смысла вообще травить организм ядами, получая сомнительные результаты. Сегодня лечение только растительными ядами предлагают неграмотные травники или дельцы, стремящиеся нажиться на чужом горе.

Если хотите помочь больному, помогайте ему, а не делайте вид. Главное — не навредить.

Берегите себя и своих близких! Здоровья вам!

Сергей ЦВЕТКОВ,
врач-онколог, фитотерапевт.
Фото: фотобанк Лори.

ШЕЛЕСТ ЛИСТЬЕВ

Плеврит

Плеврит (плевральный выпот) – воспаление плевры – является осложнением заболеваний легких или, значительно реже, других органов, когда воспаление переходит на плевру. Эта проблема считается одной из самых частых легочных патологий, а прогноз зависит от тяжести первичного заболевания и стадии воспаления. Плеврит сам по себе не заразен. Однако важно знать причину заболевания. Если страдание связано, например, с травмой грудной клетки, то, естественно, такой человек не заразен. А вот при вирусной этиологии основного заболевания, осложненного плевритом, он может представлять опасность для окружающих.

Плевритом называют серозную оболочку вокруг легких, состоящую из двух «листков». Один из них покрывает непосредственно легкое, его сосуды, нервы и бронхи, а другой выстилает внутреннюю поверхность грудной клетки.

В здоровом организме между плевральными слоями плевральная полость наполнена серозной жидкостью – 3-5 мл, которая необходима для исключения трения между легким и внутренней поверхностью грудной клетки во время дыхания. Жидкость постоянно выделяется и одновременно всасывается плеврой: так поддерживается ее постоянное количество. Под действием инфекций, тяжелых заболеваний или травм жидкость стремительно накапливается в плевральной полости, и тогда развивается воспаление листков плевры, то есть плеврит.

Если сосуды работают нормально, лишняя жидкость всасывается обратно, а на листках плевры оседает белок – фибрин. В этом случае говорят о сухом, или фибринозном, плеврите. Если сосуды не справляются со своей функцией, то в полости формируется выпот (кровь, лимфа, гной), и тогда говорят о так называемом выпотном, или

экссудативном, плеврите. Нередко сухой плеврит переходит в экссудативный. Считается, что этой патологии одинаково подвержены и мужчины, и женщины, но статистика все же чаще отмечает поражение плевры у взрослых и пожилых мужчин.

Виды и симптомы

Медицине известно несколько классификаций этой патологии.

По наличию выпота и его характеру различают, повторюсь, **сухой** и **экссудативный плеврит**. При **сухом плеврите** на поверхности плевральных листков оседает фибриновый слой, который состоит из нерастворимого в воде белка. Симптомами этой формы заболевания являются боль в боку, которая усиливается при дыхании, кашле, чихании. Но если лечь на пораженный бок, она уменьшается. Дыхание учащенное и поверхностное, а во время прослушивания фонендоскопом слышен шум трения плевры. Температура тела иногда поднимается до высоких показателей, но может быть и нормальной. Характерны общая слабость, потливость по ночам. Обычно сухой плеврит разрешается в течение 10-14 дней. При тяжелом течении основного процесса развивается экссудативный плеврит.

Для **экссудативного плеврита** характерно более тяжелое течение. Скапливающийся в плевральной полости экссудат нарушает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, вызывая одышку, цианоз, снижение артериального давления, тахикардию. Экссудативный плеврит может возникать при вирусных, бактериальных пневмониях. Самой частой причиной экссудативного плеврита у взрослых остается туберкулез, и в 70% случаев он начинается по типу крупозной пневмонии, с лихорадкой 39°С, болями в грудной клетке, общей слабостью, ознобом. Появляются жалобы на острую или тупую ноющую боль в той половине грудной клетки, где развился патологический процесс. Боль исчезает по мере накопления выпота (появляется чувство тяжести, одышка).

Увеличивается пораженная половина грудной клетки, сглаживаются межреберные промежутки. Нарушается отток лимфы, а обильное количество выпота приводит к уменьшению жизненного объема легкого, что грозит дыхательной недостаточностью. Выздоровление возможно через 2-4 недели. Однако спаечный процесс может ограничить подвижность легкого.

По этиологии выделяют **инфекционный** и **неинфекционный** плеврит (с указанием болезни, ставшей его причиной). Причинами **инфекционных заболеваний плевры** считают туберкулезную палочку (туберкулезный плеврит диагностируют у 80% пациентов), бактерии (стафилококки, пневмококки), простейшие и паразиты (амебы, эхинококкоз), грибковые поражения (кандидоз, бластомикоз), сифилис, бруцеллез, заражения после травм и проникающих ранений.

Сам по себе **туберкулез плевры** встречается редко. Течение процесса длительное. Больного беспокоят сухой кашель, покалывание в груди, непостоянная субфебрильная температура, слабость, поэтому больные часто связывают появление симптомов с предшествующим переохлаждением или ОРВИ. Боль в боку усиливается при глубоком дыхании, надавливании на межреберья. Болевой синдром нередко принимается за миозит, плексит, межреберную невралгию, стенокардию, а если неприятное ощущение отдает в живот – за приступ острого холецистита.

Аллергическая форма плеврита возникает у людей с аллергическими реакциями, а также с первичным туберкулезом. У пациентов резко повышается температура тела, которая сохраняется до 14 дней. Поскольку в это время быстро накапливается серозный выпот, то возникают одышка, боль в боку, тахикардия. Рассасывание экссудата происходит в течение месяца, но при большом объеме выпота этот процесс продолжительнее. Одновременно с плевритом (иногда до или после него) появляются узловатая эритема, полиартрит.

Симптомами **геморрагического плеврита** считают чувство сдавления в грудной клетке, сильную

интоксикацию, бледность кожных покровов, кашель с прожилками крови.

При присоединении бактериальной инфекции возникает **гнойный плеврит**, который также может развиваться самостоятельно при попадании инфекции в плевру (чаще – при травмах и пневмонии). При аускультации (метод медицинской диагностики, заключающийся в выслушивании звуков, образующихся в процессе функционирования внутренних органов) появляются шум трения плевры, боли в грудной клетке, которые исчезают при продолжающемся скоплении выпота. Постепенно плевральные листки утолщаются, возникают шварты, способствующие формированию гноя в плевральной полости. Общее состояние больного резко ухудшается: возникают лихорадка, расстройства дыхания и кровообращения. Возможны осложнения: прорыв в бронхи с образованием пиопневмоторакса (скопление гноя и воздуха в плевральной полости), иногда гной через межреберные промежутки проникает в мягкие ткани грудной стенки (параплеврит) и прорывается через кожу наружу (гнойный свищ).

Неинфекционный плеврит диагностируют при диффузных болезнях соединительной ткани, тромбоэмболии легочной артерии, миоме матки, опухолях яичников и других заболеваниях. Воспалительный процесс может развиться, если в результате повреждения в плевральную полость попадет кровь или при обострении панкреатита проникнут ферменты поджелудочной железы.

Травматический вид заболевания вызывается кровоизлиянием при травмировании органов грудной клетки, что приводит к скоплению крови в плевральной полости (гемоторакс). При небольшом гемотораксе кровь рассасывается в плевральной полости и особого вреда нанести не успевает. При большом гемотораксе и тяжелой травме грудной стенки и легкого кровь в плевральной полости свертывается (свернувшийся гемоторакс). В дальнейшем, если не происходит нагноение, массивный сгусток взаимодействует с соединительной тканью, в результате чего формируются толстые шварты, ограничивающие функцию легкого.

Особую группу плевритов представляют поражения плевры, связанные с опухолями. В этом случае плевра поражается метастазами, а первичная опухоль может локализоваться в желудке, кишечнике, легком, матке, яичнике, лимфатических узлах.

По *масштабу распространения выделяют* одностороннее (лево- и правостороннее) или двустороннее воспаление плевры, а *по течению воспаления* – острый и хронический плеврит.

Острый плеврит проявляется одновременно с другими острыми заболеваниями легких. Симптомы: боль в грудной клетке, резкое повышение температуры, мучительный кашель, усиливающий боль, которая вначале появляется только на вдохе или при движении. Пациент склонен держаться рукой за больную сторону тела, чтобы снизить мускульную напряженность. Дышит коротко. Сухой кашель увеличивает боль. Пульс частый, до 125 ударов в минуту.

Хронический плеврит развивается постепенно, сопровождая хронические заболевания. Симптомы по сравнению с острым плевритом менее яркие. Болевой приступ возникает после длительного разговора, чихания, кашля. Дыхание затрудненное. Больной теряет в весе, снижается аппетит, кожа сухая, беспокоят кишечные расстройства. Обычно хроническому плевриту сопутствует лихорадка при вечерней и ночной потливости.

Диагностика

При выслушивании легких определяется очень характерный звук трения плевры, а больная половина грудной клетки отстает в акте дыхания, что видно по движению лопаток. Самый эффективный метод диагностики плевральной патологии на сегодняшний день – это рентгенографическое обследование. Оно позволяет выявить признаки воспаления, объем и локализацию экссудата, а также некоторые

причины заболевания (туберкулез, воспаление легких, опухоли). Для уточнения диагноза и детализации процесса врач может назначить УЗИ плевральной полости или КТ грудной клетки.

Во время торакоскопии определяют местонахождение пораженной области плевры и, если необходимо, берут образец ткани из этого участка. Торакоскопия выполняется двумя или тремя небольшими разрезами на грудной стенке под наркозом. При помощи миниатюрной видеокамеры, введенной в плевральную полость, визуально оценивается состояние легкого и плевры. Затем проводится биопсия плевры, измененного лимфатического узла или новообразования для гистологического и иммуногистохимического исследования.

Лечение

Терапия преследует две цели: ликвидировать симптомы и устранить причину воспаления. Сухие формы заболевания у взрослых лечат амбулаторно, а при экссудативных обязательна госпитализация. Туберкулезный плеврит лечат в противотуберкулезных учреждениях, гнойный – в хирургических отделениях.

Методы терапии зависят от первопричины патологического процесса в плевре. Изначально купируют первичное заболевание, а лечение самого плеврита сводится к улучшению течения патологии: снятию болевых ощущений, нормализации оттока экссудата, купированию инфекции, нормализации дыхательной функции.

Поскольку чаще всего причиной патологии становятся бактерии, назначают антибактериальную терапию (лечение антибиотиками) широкого спектра действия. После получения результатов лабораторного исследования на определение инфекции и ее чувствительности к тому или иному веществу, входящему в состав препарата, рекомендуют конкретное лекарственное средство. Дозировка и режим приема препарата зависят от поставленного диагноза.

Плеврит легких инфекционного происхождения лечится антибиотиками строго по назначению врача **(амоксиклав, цефтриаксон, цефотаксим, сумамед).** В кишечнике здорового человека присутствует полезная микрофлора – бактерии, которые участвуют в переваривании и усвоении пищи. Применение антибактериальной терапии может негативным образом сказаться на этой микрофлоре, поэтому для ее восстановления рекомендуют прием пробиотиков (**линекс, бифиформ, ацилол**). Для купирования болевого синдрома назначают обезболивающие препараты (**анальгин, кетанов, трамадол**).

В терапии туберкулезного плеврита применяется **рифампицин, изониазид.** Туберкулезный плеврит имеет способность повторяться, поэтому больные находятся под медицинским наблюдением до полного излечения. Поскольку больных беспокоит сухой мучительный кашель, им назначают средства, угнетающие кашлевой рефлекс (**кодеин, синекод**). Улучшают сократительную функцию миокарда сердечные препараты (**коргликон**). Бронходилататоры (**эуфиллин, беродуал**) расширяют просвет бронхов, расслабляют их мускулатуру, улучшают функцию дыхательных мышц.

Бактерии во время пребывания в организме отравляют его продуктами своей жизнедеятельности, которые являются ядом для человека. Равно как и погибшие болезнетворные микроорганизмы. Эти факторы приводят к интоксикации, вызывая потерю аппетита, тошноту, общее недомогание и слабость.

Для выведения погибших бактерий и токсинов проводят внутривенное вливание растворов глюкозы, полисахаридов (**декстран**) и водно-солевых растворов. Назначают мочегонные препараты (диуретики) – **фуросемид**. Обильное питье при плеврите не рекомендуют, поскольку лишняя жидкость увеличит количество выпота в плевральной полости.

При большом объеме выпота нарушаются дыхательная и сердечно-сосудистая функции. В этом случае плевральную

полость пунктируют и эвакуируют содержимое. Полученный материал обязательно исследуют, чтобы уточнить его природу и основной диагноз.

Осложнения

Плеврит грозен осложнениями. После экссудативного плеврита в верхних отделах легких формируются рубцовые образования. При множественных спайках уменьшается глубина дыхания и нарастает одышка. Диагностируют пневмосклероз, при котором легочная ткань теряет свою эластичность и не выполняет газообменную функцию. Скопление гноя в плевре (эмпиема) приводит к повышению температуры тела до 40°С, сильной боли в груди, развитию сердечной и дыхательной недостаточности и грозит смертельным исходом.

Повторю, что прогноз плевритов зависит от основного заболевания. Воспалительные, инфекционные, посттравматические плевриты излечиваются и не влияют на качество жизни. При сухом туберкулезном плеврите и большом поражении плевры фиброзные отложения со временем образовывают так называемый панцирный плеврит. Легкое оказывается заключенным в «каменный панцирь», что мешает его полноценной работе и ведет к хронической дыхательной недостаточности.

Для профилактики образования спаек в плевральной полости, после того как стихнет острый период, пациенту показаны реабилитационные процедуры. В ранней стадии фибринозного плеврита легких рекомендуют современные физиотерапевтические процедуры. При лечении экссудативной формы плеврита физиотерапию проводят на фазе рассасывания экссудата для ускорения его исчезновения и уменьшения плевральных спаек.

При обострении сухого плеврита назначают прогревание груди инфракрасными лучами, ультрафиолетовое облучение грудной клетки. После стихания острого воспаления — электрофорез **кальция** и **йода**. Спустя месяц после выздоровле-

Калина

ния показаны водные процедуры, ЛФК, ручной и вибрационный массаж. После выписки из больницы важно выполнять дыхательную гимнастику, назначенную врачом для восстановления полноценной деятельности легких. Показаны умеренные физические нагрузки, йога, длительные прогулки на свежем воздухе, а еще лучше – в хвойном лесу.

При отечной форме основного заболевания полезна разгрузочная диета, ограничивающая жидкость и соль. В рационе питания уменьшают количество поступающих углеводов, поскольку они способствуют развитию в инфекционном очаге патогенной микрофлоры. Противопоказаны соленые, копченые, консервированные продукты, так как они

провоцируют чувство жажды. Для укрепления иммунной системы обязателен прием иммуномодуляторов (**имудон, тимоген**). Природным стимуляторомработы иммунитета является витамин С (**аскорбиновая кслота**), большое количество которого можно найти в **шипвнике, клюкве, лимоне, кизиле, рябине, смородине, алине.**

Профилактика

- Не откладывайте лечение первичого инфекционного заболевания, следите за питанием, чередуйте физические нагрузки с отдыхом, не перегевайтесь и не переохлаждайтесь.
- Не допускайте осложнений при развитии острых респираторных инфекций. Чтобы патогенная микрофлора не проникла на слизистую оболочкудыхательных путей, а затем и в плевральную полость, простудные заболевания нельзя пускать на самотек!
- При подозрении на пневмонию своевременно обратитесь к врачу, сделайте рентген органов грудной клетки и начните лечение.
- При частых инфекциях дыхательных путей на время смените климат. Морской воздух является отличным средством профилактики инфекций дыхтельных путей, в том числе и плеврита.
- Откажитесь от курения, потому что никотин становится первой причиной развития туберкулеза легких, который может спровоцировать воспалениеплевры.

Марина ЯКИМОВА,
врач-физиопульмонолог,
кандидатмедицинских наук.
Фото: фотобанк Лори.

Из архива «ЗОЖ»

«...От плеврита я избавился очень просто. Утром в стакан только что вскипяченного молока разбивал одно сырое куриное яйцо, размешивал и выпивал в горячем виде натощак. Этим способом вылечился за 15 дней».

Ф.К. Гарифуллин, г. Уфа,
«ЗОЖ» № 3, 2017 г.

***

«...Поделюсь своим опытом лечения плеврита. Смешиваю по 2 ст. ложки сухих **плодов аниса, корней алтея** и **солодки**, по 1 ст. ложке **почек сосны** и **листьев шалфея**. 1 ст. ложку смеси завариваю стаканом кипятка, настаиваю 4 часа, процеживаю и принимаю по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды в течение недели.

После этого готовлю сладкое снадобье. Смешиваю по 4 ст. ложки меда и сливочного масла, добавляю по 1 ч. ложке молотого миндаля и **семян крапивы** и принимаю по 1 ч. ложке 4 раза в день за 25 минут до еды в течение 2 недель. Попробуйте и вы забудете про свою болезнь!»

П.Н. Гуляева, Красноярский край,
«ЗОЖ» № 24, 2013 г.

***

«...Расскажу, как лечила своего внука от плеврита. Растапливала любой нутряной жир, смазывала им лист бумаги, сверху – 2-3 капли скипидара. Прикладывала его к спине, как горчичник. После того, как внук пропотеет, снимала. Делала эту процедуру несколько дней и смотрела на самочувствие ребенка. Небольшая температура – не помеха лечению».

Л.П. Долгова, Липецкая обл.,
«ЗОЖ» № 22, 2014 г.

***

«...Моя мама лечила отца от застарелого плеврита следующим составом. Нужно взять по 300 г меда (лучше майского), бараньего жира (нутряного), топленого масла (несоленого), 1 небольшую плитку сливочного шоколада. Все это варится следующим образом: жир бараний вскипятить

с маслом, а мед – с шоколадом. В кипящий мед с шоколадом медленно влить масло с жиром, постоянно помешивая, пока не загустеет. Как загустеет, разлить в пол-литровые банки и поставить в холодильник.

1 ст. ложку этой смеси растворить в горячем молоке. Если нет молока, можно в кипятке. Пить за 30 минут до еды 3 раза в день».

Л.М. Панкеева, Кемеровская обл., «ЗОЖ» № 20, 2014 г.

***

«...При сухом плеврите эффективен рецепт с фенхелем. Возьмите 2 ст. ложки **измельченных плодов фенхеля**, залейте стаканом кипятка и нагревайте на водяной бане 15-20 минут, настаивайте 1 час. Принимайте 3 раза в день по 1/3 стакана».

Ю.Я. Гнутов, Краснодарский край, «ЗОЖ» № 15, 2014 г.

***

«...При выпотном плеврите поможет такое средство: 2 ст. ложки **почек березы** и 50 г **липового цвета** залейте 2 стаканами кипяченой воды, нагрейте на водяной бане 15 минут, настаивайте 1 час. Отвар процедите и добавьте по 1 стакану **сока алоэ** и **липового меда,** подержите на водяной бане еще 5 минут, после чего размешайте и добавьте 1 стакан растительного масла. Средство принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение месяца».

В.В. Бычков, Белгородская обл., «ЗОЖ» № 20, 2012 г.

***

«...Смешайте в равных частях **траву спорыша, цветки черной бузины** и **листья мать-и-мачехи**. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут (можно в термосе). Пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Этот рецепт можно принимать как при сухом, так и при выпотном плеврите».

А.П. Михайлова, Липецкая обл., «ЗОЖ» № 7, 2015 г.

***

«...При плеврите очень эффективны растирания грудной клетки эфирными маслами **сосны, эвкалипта, шалфея, камфары, пихты** (по 10 капель на процедуру), которые способствуют устранению болей и улучшению дыхания.

Для уменьшения плевритной жидкости можно делать аппликации из тертой редьки. Выложите сырье на ткань слоем около 1 см и обмотайте грудную клетку на 15 минут. Повязка с редькой должна быть теплой, а тело во избежание раздражения советую смазать смесью растительного и пихтового масла в соотношении 2:1».

Н.Ф. Максимова, Воронежская обл., «ЗОЖ» № 15, 2014 г.

***

«...От плеврита помог такой рецепт. 1 ст. ложку **мелко измельченных корней синюхи голубой** залейте 0,5 л кипятка, подержите на водяной бане 30 минут, процедите. Принимайте по 50-70 мл 4 раза в день после еды».

В.А. Ерохин, г. Псков, «ЗОЖ» № 8, 2018 г.

***

«...Хорошо зарекомендовал себя следующий сбор. Возьмите по 20 частей **травы зверобоя** и **корней девясила**, по 15 частей **травы спорыша** и **травы сушеницы**, по 10 частей **корней солодки, листьев мать-и-мачехи и вахты.** 2 ст. ложки сбора залейте на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Утром процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды».

Г.И. Пушников, Курская обл., «ЗОЖ» № 12, 2014 г.

***

«...Смешайте по 1 части **травы горца птичьего, листьев мать-и-мачехи, цветков бузины черной**. 2 ст. ложки сбора заварите 0,5 л кипятка, дайте настояться 15 минут и пейте полезный напиток в течение дня как чай».

Л.А. Бакланова, г. Краснодар, «ЗОЖ» № 14, 2009 г.

ПО СЛЕДАМ ПРОПАВШЕГО СЛУХА

Евстахиит

☎ «Умоляю, расскажите на страницах журнала о таком заболевании, как евстахиит. Откуда берется воспаление, к чему оно может привести и что будет, если его не лечить? Слышала, что при этом недуге может помочь какая-то гимнастика. Правда ли это?»

Н.А. Егоркина,
Тамбовская обл.

На прием часто приходят пациенты с болью и заложенностью ушей. Одной из распространенных причин этих симптомов является евстахиит (тубоотит), то есть воспаление евстахиевой (слуховой) трубы.

Чтобы понять, как протекает заболевание, нужно вспомнить, как устроено человеческое ухо. Наружный слуховой проход (тот, который многие любят чистить ватными палочками, что делать не следует) заканчивается тонкой мембраной (барабанной перепонкой), которая колеблется в ответ на звуковые волны и через слуховые косточки передает колебания на слуховой нерв. Наш мозг расшифровывает эти колебания и превращает в ощущения, которые мы называем звуком.

За барабанной перепонкой располагается барабанная полость (пространство, заполненное воздухом), а в ней – слуховые косточки. Барабанная полость соединяется с полостью носа тонкой трубкой диаметром около 2 мм, которая называется слуховой (евстахиевой) трубой. Благодаря ей барабанная полость постоянно вентилируется, а перепонка может колебаться. Через слуховую трубу в полость носа оттекает слизь, которая вырабатывается слизистой оболочкой среднего уха. Воспаление слуховой трубы и нарушение этих двух функций и называется евстахиитом.

Самыми частыми причинами евстахиита являются:

- инфекции, проникающие в слуховую трубу из носоглотки и полости носа (возбудители туберкулеза, хламидиоза, другой микрофлоры);
- блокирование просвета аденоидными вегетациями;
- аллергический отек слизистой оболочки (часто на фоне аллергического ринита (насморка) и полипоза);
- блокирование устья слуховой трубы полипозной тканью или инородными телами (длительное присутствие в носовых ходах тампонов при остановке носовых кровотечений или в послеоперационном периоде), анатомические особенности (искривление перегородки носа);
- патологии носоглотки, протекающие в хронической форме (тонзиллит, фарингит, синусит).

Есть и предрасполагающие факторы:

- неправильное очищение носовых полостей от слизи при затяжном насморке, когда человек начинает высмаркиваться одновременно двумя носовыми ходами;
- длительно текущие кашель и чихание. В этом случае давление в барабанной полости резко повышается, вентиляция слуховой трубы ухудшается;
- низкий иммунитет при хронических заболеваниях (сахарный диабет, авитаминоз).

Все эти причины нарушают работу слуховой трубы: в барабанной полости не выравнивается давление, а барабанная перепонка перестает нормально двигаться. Человек испытывает шум в ушах, головокружение. Острая боль беспокоит, если причиной воспаления евстахиевой трубы стала баротравма. Ощущение переливающейся жидкости в ухе при поворотах головы возникает, когда в барабанной полости скопилась жидкость. При изменении положения головы жидкость в барабанной полости перемещается, и слух улучшается. Он может на время восстанавливаться после чихания или сморкания, поскольку при этом происходит продувание слуховой трубы.

Ощущение тяжести в голове объясняется кислородным голоданием мозга, которое возникает при нарушении носового дыхания. Этому существует несколько объяснений. В полости носа происходит газообмен, и часть вдыхаемого кислорода всасывается в кровеносные сосуды носовой полости. Струя вдыхаемого воздуха сильная и вызывает колебание мозгового давления (рефлекторное сужение и расширение сосудов). При насморке поверхность полости носа не участвует в газообмене, а отсутствие носового дыхания замедляет движение мозговой жидкости.

Аутофония – слышимость собственного голоса в больном ухе («голос отдает в ухо»). Это происходит потому, что накопленная в барабанной полости жидкость является хорошим резонатором для собственного голоса. При зияющей евстахиевой трубе колебания голосовых связок доходят до перепонки, которая улавливает их изнутри. Аутофония уменьшается, если дышать через рот, принять горизонтальное положение или опустить голову между колен (приток крови вызывает утолщение слизистой).

Температура тела обычно нормальная или субфебрильная (до 37.5°С). Если основной причиной евстахиита стало острое инфекционное заболевание, то возможны лихорадка, тошнота, рвота, боли в мышцах.

Симптомы евстахиита часто выражены слабо, поэтому заболевание на начальном этапе (до скопления жидкости в барабанной полости) обнаруживается редко. Диагноз ставится на основании типичных проявлений заболевания, инструментальных методов исследования, а также данных исследования функции слуховой трубы. Для этого создают повышенное давление воздуха в области глоточного отверстия слуховой трубы и контролируют его прохождение в барабанную полость. Давление может повышать сам больной, делая частые глотательные движения или резкий выдох через нос при прижатых крыльях носа к носовой перегородке (опыт Вальсальвы). Также искусственно повышают давление при продувании уха баллоном Политцера. Врач обязательно выявляет, к какому типу относится евстахиит – инфекционному или аллергенному. Для этого берут мазки из носа.

Тимпанометрия позволяет измерить давление в барабанной полости и определить, есть ли там жидкость. Процедура безболезненна, длится 5-7 минут, не имеет противопоказаний. Специальной подготовки к исследованию не требуется: достаточно очистить слуховой проход от серы.

Острая форма болезни способна пройти без лечения, но это не значит, что нужно отказаться от него, поскольку это чревато осложнениями или переходом в хроническую форму. Симптомы хронического евстахиита отличаются от острой формы значительной потерей остроты слуха. Боли в ухе, головокружения и высокая температура возможны при развитии отита среднего уха на фоне евстахиита. Хронический евстахиит имеет специфические признаки: втягивание барабанной перепонки, появление покраснений и сужение просвета слуховой трубы.

Воспаление евстахиевой трубы грозит серьезными осложнениями: острым катаральным и острым гнойным воспалением среднего уха, перфорацией (разрывом) барабанной перепонки, кровоизлиянием в барабанную полость и барабанную перепонку. Все эти процессы при длительном течении могут привести к постоянной тугоухости.

Медикаментозное лечение предполагает восстановление проходимости евстахиевой трубы. Такая терапия называется разгрузочной, потому что лечение «разгружает» слуховую трубу от слизи. Все лекарства вводят через нос, при этом после закапывания голову следует повернуть так, чтобы больная сторона оказалось ниже здоровой (при таком положении лекарственное вещество потечет к глоточному отверстию евстахиевой трубы).

Для промывания носа применяют растворы (**аквалор, физиологический**), которые увлажняют слизистую оболочку, снимают отек и раздражение. Выполняя процедуру,

следует повернуть голову набок, ввести в носовой ход наконечник баллона, промывать в течение нескольких секунд и высморкаться (то же самое проделать с другим носовым ходом). Делать промывания 2 раза в день.

Для снижения отечности слуховой трубы назначают антигистаминные препараты для приема внутрь (**супрастин, кларитин, дезлоратадин**) и сосудосуживающие капли в нос (**назол, називин, тизин, виброцил, санорин**).

Если острое воспаление распространилось на среднее ухо, то назначают ушные капли с противовоспалительным, антибактериальным и обезболивающим эффектами. Антибиотики назначаются, если в мазке из носоглотки или в экссудате из среднего уха обнаруживают бактерии, вызывающие гнойное воспаление. Стоит учитывать, что при аллергическом воспалении евстахиевой трубы многие антибиотики могут обострить аллергические реакции.

После того как симптомы острого воспаления стихнут, показана физиотерапия. Фототерапия синим цветом оказывает противовоспалительное и антисептическое действие на слизистые оболочки, улучшает кровообращение, стимулирует процессы восстановления. УВЧ-терапию применяют как противовоспалительное и противоотечное средство. Сантиметроволновая терапия (СМВ-терапия) под воздействием теплового эффекта усиливает ток крови и лимфы, что приводит к рассасыванию воспалительной жидкости.

Инфракрасную лазерную терапию назначают в качестве противовоспалительного и противоаллергического средства, для повышения сопротивляемости организма. При лекарственном электрофорезе сочетанное воздействие на больной орган постоянного тока и лекарственного препарата усиливает лечебный эффект последнего. Механотерапию (лечение специальными упражнениями) применяют при хроническом воспалении евстахиевой трубы, чтобы улучшить кровообращение и подвижность барабанной перепонки.

С помощью дыхательных упражнений, движения языка, челюсти, губ тренируют мышцы, связанные с евстахиевой трубой. Они полезны не только тем, у кого нарушена функция евстахиевой трубы, но и тем, кто часто летает на самолетах или поднимается в горы.

Дыхательные упражнения для евстахиевой трубы:

- Исходное положение (И.П.) – стоя. Глубоко вдыхать носом (раздувать и напрягать ноздри), в дыхании должна участвовать диафрагма (брюшное дыхание, живот выпячивается). Выдыхать медленно через рот, втягивая живот.
- И.П. – стоя. Глубоко вдохнуть носом (ноздри раздуты и напряжены), живот выпячивается. Задержать дыхание, наклонить туловище вперед, расслабленные руки опустить вниз и выдохнуть.
- И.П. – сидя. Глубоко вдохнуть носом, выдохнуть через нос.
- И.П. – сидя. Широко раскрыть рот и зевнуть, затем сделать глотательное движение.
- И.П. – сидя. Широко раскрыть рот, сделать глубокий вдох, закрыть рот, сглотнуть.

Упражнения для слуховой трубы с участием языка, губ, нижней челюсти:

- Раскрыть рот и сделать из языка «парус». Для этого кончик языка поднять и поставить на бугорки за передними верхними зубами (альвеолы). Затем кончиком языка медленно проводить по нёбу назад и вперед, как бы подметая языком нёбо.
- Открыть рот, оттянуть язык назад к гортани, затем провести языком вперед к нижним передним зубам, подняться к альвеолам и провести по мягкому нёбу назад. Повторить упражнение с закрытым ртом.
- Широко раскрыть рот, как можно сильнее высунуть язык, затем загнуть кончик языка, стараясь направить его максимально вверх.

- Нижнюю челюсть осторожно выдвинуть вперед (губы напрячь, а верхнюю губу приподнять).
- Двигать нижней челюстью вправо-влево.
- Вытянуть губы трубочкой.
- Растянуть губы в улыбке, чтобы зубы стали видны, при этом нужно почувствовать, как губы и мышцы шеи напрягаются.
- «Криво» улыбаться (только с одной стороны) вправо-влево.
- Надуть обе щеки, плотно сомкнув губы, размыкать губы причмокиванием.
- Надувать поочередно левую и правую щеки.

Евстахиит не всегда проходит бесследно. Последствием сильного отека евстахиевой трубы может стать нейросенсорная тугоухость, которая не поддается лечению. Поэтому следите за своим здоровьем, не запускайте хронические процессы на слизистых оболочках носоглотки, удаляйте чрезмерно разросшиеся аденоиды и полипы. При простудных и вирусных заболеваниях своевременно лечите насморк. Правильно очищайте нос: высвобождайте сначала правую, затем левую ноздрю, не дуйте слишком сильно, ни в коем случае не закрывайте при сморкании оба носовых хода. После купания и ныряния освобождайте уши от проникшей в них воды.

Евстахиит считается безопасным заболеванием воспалительного характера, но только в случае своевременного обращения к врачу и проведения полноценного лечения в строгом соответствии с назначениями отоларинголога.

Вера ШИНКАРЕНКО,
врач-отоларинголог, сурдолог.

ОБ ЭНДЕМИЧЕСКОМ ЗОБЕ

Шейный «мешок»

✉ «Расскажите, почему возникает и как лечится эндемический зоб?»

Ольга Эдуардовна Пилипцева,
Курская обл.

Одна из причин болезней, сопровождающихся увеличением щитовидной железы, – нехватка йода (йододефицит). Однако некрасивый внешний вид – это только вершина айсберга. Появление шейного «мешка» сопровождается нарушением выработки гормонов щитовидной железы, что отрицательно влияет на весь организм.

Почему от йододефицита сильнее всего страдает щитовидная железа? Этот орган состоит из особых структур – фолликулов, оболочка которых выстлана клетками, вырабатывающими гормоны – трийодтиронин (Т3) и тироксин (Т4). Внутри фолликула находится вещество под названием «йодированный гликопротеин», который считается йодным «депо» в организме. Когда запасы йода истончаются, железа не может продуцировать гормоны, что ведет к развитию гипотиреоза (недостаточности гормональной функции щитовидки).

Эндемический зоб – самая распространенная форма зоба. Женщины им болеют в 3-4 раза чаще, чем мужчины, что объясняется повышенной потребностью женского организма в гормонах щитовидной железы в период полового созревания, беременности и кормления грудью.

Около 90% суточной потребности в йоде человек получает благодаря питанию. Поэтому причиной заболевания может стать несбалансированный рацион: недостаточное употребление в пищу рыбы, мяса, морской капусты, креветок, молочных продуктов, овсяной и гречневой круп.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения дозы препаратов йода: 90 мкг – для детей до

5 лет, 120 мкг – для детей с 5 до 12 лет, 150 мкг – для детей с 12 лет и взрослых, 250 мкг – для беременных и кормящих женщин.

Другая возможная причина появления эндемического зоба – заболевания желудочно-кишечного тракта, которые приводят к плохому всасыванию микроэлементов йода. При патологиях кишечника или желудка возможно развитие эндемического зоба с полной или частичной йодной недостаточностью, даже если рацион больного богат продуктами питания, содержащими йод.

Около 5% составляет суточная доза йода, получаемая человеком за счет воды. Еще столько же он получает благодаря воздуху, насыщенному микроэлементами йода. Существуют регионы с малым содержанием йода в окружающей среде и, соответственно, с высоким риском развития эндемического зоба. К ним относится средняя полоса России, включая Москву. Дефицит йода наблюдается и в местностях с повышенным радиационным фоном. Также к йододефициту приводит наличие в воде и воздухе вредных веществ (диоксид серы, тяжелые металлы).

Иногда появление эндемического зоба может спровоцировать систематический прием лекарственных препаратов, блокирующих усвоение йода. К таким относят калий перхлорат, литий карбонат, нитраты, сульфаниламиды и другие. Возможна наследственная предрасположенность к развитию зоба при генетическом дефекте выработки тиреоидных гормонов.

Почему при недостатке гормонов начинает расти зоб? Работу железы регулирует гормон тиреотропин (ТТГ). При нехватке в крови щитовидных гормональных соединений он «дает команду» железе: начать их вырабатывать. При помощи многоступенчатых биохимических реакций производятся Т3 и Т4. Несмотря на то, что при недостатке йода синтезировать гормоны невозможно, гипофиз продолжает вырабатывать ТТГ, пытаясь «подстегнуть» железу. Вместо этого она сначала равномерно увеличивается в размерах, а потом образовываются узлы. В тяжелых случаях клетки

щитовидки разбухают и погибают. По неизвестным причинам щитовидные клетки разрушаются, нарушая систему выработки гормонов. Появляются антитела, не позволяющие железе воспринимать команды, поступающие от гипофиза.

Как проявляется йододефицит? Зоб может быть диффузным (увеличивается равномерно и внутри него не прощупываются узлы и уплотнения) и узловым (в железистой ткани ощущаются узлы разной формы и размера). Последний вид опаснее, поскольку узловые образования могут перерождаться в рак. Разновидностью нарушения является многоузловой зоб с многочисленными уплотнениями.

Оба варианта сопровождаются снижением функции органа. Появляются симптомы эндемического зоба: слабость, пониженная температура тела, зябкость, отечность, головная боль. Эти симптомы могут проявляться даже при отсутствии клинических признаков (на субклинической стадии заболевания) и при практически неизмененном уровне тиреоидных гормонов.

Наращивая массу щитовидной железы, организм пытается компенсировать дефицит тиреоидных гормонов. Появляется ощущение сдавливания в области шеи, затрудненное глотание и дыхание, сухой кашель, приступы удушья. Человек жалуется на ухудшение памяти и слуха, рассеянность, депрессию, сонливость. Из-за замедления процессов работы желудочно-кишечного тракта возникают застой желчи и запоры. Нехватка йода влияет и на выработку половых гормонов, что приводит к снижению полового влечения и менструальной дисфункции, бесплодию, выкидышам, развитию мастопатии (уплотнения в молочной железе).

Увеличенная щитовидка давит на горло, поэтому человек жалуется, что она его душит, нарушая речь и глотание. Пережатие разросшимся зобом магистральных сосудов вызывает кислородное голодание головного мозга. Возникают головные боли, обмороки, шум в голове, снижается острота зрения, мелькают «мушки» перед глазами.

Существует загрудинная форма зоба, при которой он растет не наружу, а внутрь яремной впадины, расположен-

ной между ключицами. На начальной стадии обнаружить его сложно, а увеличение проявляется только на 3-4-й стадии. Иногда разросшийся зоб полностью располагается внутри груди, мешая дыханию и вызывая боль. В этом случае говорят о развитии «зобного сердца». Поэтому, если вы чувствуете затруднения при дыхании и глотании, обязательно обратитесь к эндокринологу и пройдите УЗИ щитовидной железы.

К счастью, процесс разрастания железы и образования зоба растянут во времени. Поэтому его можно затормозить, вовремя приняв меры. Но при отсутствии лечения возникает тяжелая форма болезни, которая сопровождается разрастанием большого «мешка» на шее.

Во время беременности размер зоба может увеличиваться на 30%, а после родов часто не приходит в норму. Поэтому женщинам с увеличенной щитовидной железой при планировании беременности рекомендовано проконсультироваться у эндокринолога, пройти УЗИ щитовидки и сдать анализы на гормоны. Нехватка йода во время беременности приводит к нарушениям развития плода. Такие малыши часто отстают в физическом и умственном развитии.

При подозрении на недостаток йода врач прощупывает щитовидку, определяя ее размеры и наличие узлов, расспрашивает о симптомах. С помощью УЗИ определяют размер органа, в норме длина которого – 2,5-4, толщина – 1-1.5, ширина – 1,5-2 сантиметра. Поскольку более чем у половины женщин с такой патологией обнаруживаются проблемы с грудью, назначаются маммография и УЗИ молочной железы. При подозрении на раковое перерождение узлов с подозрительных участков берутся тканевые фрагменты на гистологическое исследование.

Консервативная терапия предполагает прием йодосодержащих препаратов. Самый эффективный – **йодомарин**, который надо принимать в течение полугода даже при нулевой стадии развития патологии. Обязательны строгое соблюдение режима труда и отдыха, правильное питание. Пациент должен обратиться к врачу, если у него после 6 месяцев с начала приема препаратов йода не обнаруживается клинических изменений и улучшения работы щитовидной железы.

При 1-й или 2-й степени эндемического увеличения наряду с йодомарином показан длительный прием синтетических аналогов гормонов. Они улучшают работу органа, увеличивают концентрацию активных веществ в крови и понижают вероятность развития аутоиммунных патологий. Назначают **L-тироксин/эутирокс, калий йодид, Л-тироксин + калий йодид**. Лечение начинают с минимально эффективной дозы, которую постепенно повышают.

Подбор лекарственных средств проводится индивидуально с учетом анализов и результатов УЗИ, поскольку степень и тип нарушения функции органа при этом заболевании различны. При незначительном увеличении железы часто достаточно нескольких курсов йодида калия и диетотерапии продуктами, богатыми йодом. Во время лечения важно контролировать состояние щитовидки и периодически проводить УЗИ и проверять кровь на гормоны. Это позволяет при необходимости скорректировать дозировку препаратов.

При сильном разрастании зоба, наличии крупных узлов и опухолей лечение хирургическое. В послеоперационном периоде больному проводится заместительная гормональная терапия. После реабилитации пациенты наблюдаются у врача-эндокринолога.

Профилактика эндемического зоба бывает массовая, групповая и индивидуальная. Массовая заключается в употреблении йодированной соли. Регулярно добавляйте ее в еду после приготовления, поскольку микроэлементы йода разрушаются во время нагревания. Такая соль должна храниться в плотно закрытой посуде в темноте не дольше срока, указанного на упаковке, так как соли йода разрушаются. Это же происходит и при хранении во влажной атмосфере.

Групповая профилактика проводится в учреждениях, где повышен риск развития заболевания: в детсадах, школах, вузах и техникумах. 200 мкг/сутки – такое количество йода должны получать ежедневно беременные и школьники,

Сныть

а груднички – 90 мкг/сутки с неадаптированными молочными смесями.Индивидуальная профилактика проводится послеоперационным больным, жителям эндемичных зон. Параллельно назначается диета с повышенным содержанием йода.

Рекомендуемый рацион для предупреждения развития эндемического зоба:

- морепродукты (креветки, кальмары, мидии, морская капуста и другие морские водоросли, морская рыба отварная) 2-3 раза в неделю;
- кисломолочные напитки, особенно содержащие ацидофильные (относящиеся к роду лактобактерии) и бифидобактерии (1-2 стакана в день);
- творог средней жирности (3 раза в неделю);
- семечки и орехи всех видов (50 г в день);
- сухофрукты (изюм, курага, урюк, инжир, чернослив, яблоки, груши);
- ягоды и фрукты (клюква, брусника, черника, земляника, крыжовник, черная смородина, калина, рябина красная, бананы, апельсин, лимон, дыня, ананас, хурма);
- овощи (морковь, свекла, тыква сырая);
- зелень (чеснок, лук, сельдерей, хрен);
- свежевыжатые соки овощей, фруктов, ягод и дикорастущих растений (**одуванчика, сныти, крапивы, листьев березы** или **липы**);
- напитки из **плодов шиповника, боярышника**, **корня одуванчика**, чай зеленый;
- вода минеральная, родниковая;
- мед (30-50 г в день), продукты пчеловодства.

На период терапии исключить из рациона репу, редис, все разновидности капусты, салат, бобовые, кукурузу, арахис.

Противопоказаны резкие физические нагрузки, стрессы, курение. Под запретом контакт с веществами, вызывающими рост щитовидной железы, к которым относятся гербициды, фунгициды, инсектициды, органические соединения для хлорирования воды, а также с веществами, которые являются эфирами фталевой кислоты (фталаты), применяемыми в строительстве, производстве мебели, автомобилей.

Ольга ВОРОБЬЕВА,
врач-эндокринолог.
Фото: фотобанк Лори.

ЧТОБЫ ВИРУС ПОБЕДИТЬ, НАДО РУКИ ЧАЩЕ МЫТЬ

Ротавирусная инфекция

***Предупреждение плюс»:* Ротавирусная инфекция, или, как многие называют это заболевание, кишечный грипп, сегодня остается частым недугом, который может застать в любой момент. Чаще всего ему подвержены дети от года до трех лет, поскольку именно в этот возрастной период они тянут в рот грязные пальцы, игрушки, другие случайно попавшиеся в руки предметы. Взрослые, особенно пожилые люди, также могут пострадать от этой напасти, особенно в холодный период, когда ослаблен иммунитет. Разберемся, как вовремя распознать болезнь и эффективно ее лечить.**

Причины и симптомы

Вирус может передаваться как воздушно-капельным путем, через инфицированные продукты питания, так и с водой. В окружающей среде он сохраняется долго: на различных поверхностях, в том числе овощах и одежде, – до полутора месяцев, в воде – до четырех, в замороженном виде – несколько лет. Зато при кипячении погибает мгновенно. Источником инфекции нередко становятся свежие молочные продукты. Инкубационный период заболевания составляет от 15 часов до недели.

Болезнь начинается с тошноты и рвоты. Затем появляется жидкий стул, частота которого может достигать 20 и более раз в сутки, однако примеси зелени и крови в нем не обнаруживают. Иногда некоторые пациенты отмечают боли в животе и метеоризм. Для ротавирусной инфекции характерны также респираторные проявления: насморк, как правило, с необильными водянистыми выделениями, першение в горле, ломота в мышцах, головная боль, общая

слабость, сердцебиение. Температура тела повышается до 37,5-38°С.

У некоторых больных наблюдается стертая клиническая картина с минимальной выраженностью симптомов или вовсе бессимптомное течение. Запущенная болезнь может привести к летальному исходу. Причиной смерти становится выраженное обезвоживание на фоне неправильного или несвоевременного лечения. Иногда виной тому служат осложнения, которые на первый взгляд кажутся не связанными с ротавирусом. Вот почему в ряде случаев необходима срочная госпитализация.

Где подстерегает опасность?

Сгущение крови в результате обильного частого стула может привести к образованию тромбов в сосудах. На практике это проявляется клинической картиной острого инфаркта миокарда, как правило, с типичными сильными загрудинными болями, нехваткой воздуха, сердцебиением. Диагноз обычно подтверждается по электрокардиограмме и анализу крови.

Нарушение кровотока в мозговых артериях дает симптоматику острого нарушения мозгового кровообращения, или инсульта, с нарушением движений одной из ног и/или рук, асимметрией лица, затруднением при произношении слов и/или глотании. У некоторых больных состояние может быть крайне тяжелым со спутанностью или потерей сознания, нарушением дыхания и высоким риском летального исхода.

Диагноз определяют по выявленным симптомам компьютерной или магнитно-резонансной томографии головного мозга.

Тромбы, которые сформировались в венах ног, при отрыве их от стенки сосуда с кровотоком попадают в легочную артерию. Развивающееся при этом заболевание называется «тромбоэмболия легочной артерии». Выраженность симптомов напрямую зависит от размера и количества

перекрытых участков. Крупные тромбы практически сразу могут привести к смерти. При небольшом их размере закупорка мелких сосудов легких сопровождается одышкой разной степени выраженности. Часто присоединяются кашель, кровохарканье. Общее состояние резко ухудшается. При прослушивании легких у таких больных врач обычно диагностирует пневмонию, которая развивается вокруг тромбированного участка, что подтверждается во время рентгена. Диагноз можно уточнить по специальному исследованию кровотока – ангиопульмонографии или перфузионному сканированию легких.

Пневмония при ротавирусной инфекции может развиться и без тромбоэмболии, под действием самого вируса, обычно в сочетании с другими возбудителями. В воспалительный процесс активно включаются микроорганизмы, которые длительно находились в полости рта, носоглотке, на миндалинах, но никак себя не проявляли, пока человек был здоров.

К слову, описаны случаи пневмоний с летальным исходом, при которых патологоанатомами в легких не было обнаружено никаких других возбудителей, кроме ротавируса.

У некоторых больных заболевание может вызвать менингит (воспаление мягких оболочек головного и спинного мозга), у других – миокардит (воспаление сердечной мышцы). Ротавирус способен активно влиять на иммунную систему, нарушая ее нормальную функцию, приводя при отсутствии лечения к повреждению сосудистой стенки, тромбообразованию, повреждению клеток различных органов.

Российские и зарубежные ученые неоднократно сообщали о различных проявлениях ротавирусной инфекции: поражениях поджелудочной железы, печени, почек, надпочечников, центральной нервной системы, стенок сосудов.

Лечение

Осложнения сопровождают примерно 10% всех случаев ротавирусной инфекции. Эта цифра зависит от варианта

циркулирующего в конкретном регионе штамма ротавируса, особенностей иммунного статуса пациентов, сроков начала и адекватности проводимой терапии. Чем раньше ее начать, тем меньше риск развития осложнений.

Самое главное при первых симптомах ротавирусной инфекции (рвота, понос) – сразу же начать борьбу с обезвоживанием.

Необходима **регидитрационная терапия**, то есть восполнение потерянной жидкости. Рекомендуются **регидрон** или **гидровит**, которые продаются в аптеках в виде порошков для приготовления раствора.

При отсутствии препаратов средство можно приготовить самостоятельно. На 1 л воды нам понадобится 5 ч. ложек сахара, 1 неполная ч. ложка соли и 1/2 ч. ложки соды. Все смешать.

Специальный раствор должен составлять примерно половину от всей суточной выпиваемой жидкости.

Необходимый объем жидкости, который нужно выпить, определяют по следующей формуле:

Вес больного умножаем на 50. Получаем количество жидкости, которую необходимо выпить за 6 часов. Если полученную цифру разделить на 6, станет ясно, какой объем жидкости нужно употребить за один час.

Например, болен ребенок весом в 20 кг: 20 х 50=1000, то есть 1 л должен быть выпит за шесть часов. Делим эту цифру на 6, получаем количество жидкости, которую необходимо выпить в течение часа.

Кроме этого полезно пить негазированную слабоминерализованную воду, чай, отвар **шиповника**, компот из сушеных **яблок** или **черники**.

Если у больного отмечается повторная рвота, то в течение 2-3 часов до получения практически чистой воды он должен пить содовый раствор (1 ч. ложка на стакан воды).

С помощью такого промывания желудка выводится значительная часть вирусов. В дальнейшем, при сохранении позывов к рвоте, содовый раствор нужно заменить на **регидрон**,

гидровит (или заменитель) и пить медленно: по глотку каждые 2-3 минуты.

Если рвота сохраняется, появляется примесь желчи, следует начать прием **мотилиума** (взрослым – 1-2 таблетки, детям – в виде суспензии, используя дозировочный шприц) или **церукал** (взрослым – 1-2 таблетки, детям старше 2 лет, начиная с 1/8 таблетки).

Иногда бывает достаточно однократного приема препарата. Если же рвота повторяется, лекарства можно давать до 4 раз в сутки.

Хорошим препаратом является **смекта.** Малышам до года следует давать по 1/2 пакетика 2-4 раза в день, детям старше года – по 1 пакетику 2-4 раза в день, старше 12 лет и взрослым – 1-2 пакетика 3-4 раза в день, в зависимости от состояния.

При индивидуальной непереносимости **смекту** можно заменить на **энтеросгель, фильтрум, полисорб, энтегнин**. Терапию проводят до нормализации стула и температуры.

Помогают в лечении ротавирусной инфекции **комплексный иммуноглобулиновый препарат (КИП), арбидол, иммунал, виферон, генферон**.

После улучшения состояния, через 2-4 дня от начала заболевания, для нормализации состояния кишечника показан прием пробиотиков. Из них можно рекомендовать **максилак, флувир, линекс, аципол, бифидумбактерин**. При раннем назначении, с рвотой и частым стулом, эти лекарства не усваиваются и не сохраняются в кишечнике.

Повышенную температуру тела снижают жаропонижающими: после 39 градусов у детей, а у взрослых – после 38-38,5.

При заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем, при плохой переносимости температуры, выраженной головной боли сбивать жар следует раньше. При этом лучше использовать: **эффералган, терафлю, колдрекс, нурофен, ибуфен**.

Из средств народной медицины советую отвар **зверобоя**, для приготовления которого 1 ст. ложку измельченной **сухой** или **свежей травы** залить стаканом кипятка, подержать на

Зверобой

водяной бане 30 минут, затем остудить, процедить, долить кипяченой водой до 200 мл. Отвар принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день до нормализации самочувствия.

Во время начала заболевания, в период острой симптоматики рекомендую выдержать водно-чайную паузу, взрослым – от 6 до 12 часов, детям – на 6 часов.

В этот период больным не нужно ничего давать, кроме водных растворов, жидкостей и сорбентов. По истечении этого времени полностью исключить молочные продукты. Разрешено лишь добавлять в небольшом объеме (100 мл за сутки) кисломолочные продукты типа **актимеля**, содержащего необходимые бактерии для нормализации микрофлоры и работы кишечника.

Питание и профилактика

Прежде всего следует исключить все сырое: овощи, фрукты, соки. Рекомендуется употреблять рисовый отвар, пюре из печеных яблок и тушеной моркови.

Постепенно можно начинать давать куриные или некрепкие вторичные бульоны из индейки без кожи и видимого жира, а также макароны или крупы с небольшим количеством тушеных или приготовленных на пару овощей. Жареную пищу и алкоголь необходимо полностью исключить!

В течение месяца после купирования симптомов диета постепенно расширяется до рекомендуемой по возрасту и хронической патологии.

Профилактика ротавирусной инфекции и ее осложнений заключается в соблюдении санитарно-гигиенических рекомендаций: тщательном мытье рук перед употреблением или приготовлением пищи, кипячении воды и молока, обработке загрязненных предметов обихода и других поверхностей.

Выполняйте эти правила, и тогда никакой вирус не будет страшен!

Дарья ХАВКИНА,
врач-инфекционист.
Фото: фотобанк Лори.

САМА СЕБЯ ЗАГИПНОТИЗИРОВАЛА

Слово «гипноз» в переводе с греческого означает «сон». Но это не сон, а особое состояние сознания, при котором человек становится легковнушаемым, оставаясь при этом личностью – то есть способен сопротивляться внушению, отвергать то, что идет вразрез с его моральными установками.

Гипноз известен уже более трех тысяч лет. Я же познакомилась с этим явлением еще в мединституте. В то время меня очень интересовала психиатрия. Я добровольно дежурила в клинике, много разговаривала с больными. Кстати, больные с нарушенной психикой не глупы, у них хорошо поставлена аргументированная речь. Но, учитывая их богатую фантазию и не всегда логичные поступки, я на всякий случай убирала со стола все тяжелые предметы.

Мой интерес был замечен: профессор кафедры психиатрии предложил мне после окончания института остаться на кафедре, защитить у них диссертацию и работать ассистентом. Это было заманчивое предложение. Но встревожилась мама: «Анета, откажись! Ты такая внушаемая. Сама заболеешь!».

Всё решил случай. Я проводила сеанс гипноза с группой больных. Расслабляющая обстановка гипнотория, привычная формула внушения – все шло нормально. И вдруг я почувствовала, что теряю связь с реальностью: исчезло ощущение времени и места. Я загипнотизировала сама себя! Меня это так испугало, что я тут же прекратила сеанс и отказалась от предложения профессора, избрав другую специальность...

Через несколько лет, будучи в одном из сочинских санаториев, я присутствовала в зале, где якобы знаменитый гипнотизер проводил сеанс гипноза со зрителями. Я ничего не почувствовала! Вообще ничего.

А.Ф. Волкова

В заключение расскажу историю, имевшую место в реальной жизни, которая смахивает на анекдот. Из районной больницы в областную психиатрическую клинику был отправлен больной в сопровождении фельдшера. Приехали, больной был госпитализирован, несмотря на его горячие уверения, что вышла ошибка: он здоров! Врач не спорил: «Да-да, не волнуйтесь так. Разберемся». Какое же изумление испытали все участники истории, когда позднее выяснилось, что фельдшер в дороге задремал, больной тихо взял у него меддокументы и в приемном покое сдал на лечение фельдшера вместо себя!

Анна Федоровна Волкова,
Калужская обл.

КАЛЕЙДОСКОП

ГРУППА КРОВИ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

Американские ученые из Каролинского института доказали, что группа крови напрямую связана с риском развития около полусотни различных заболеваний. К примеру, было установлено, что у обладателей первой группы крови риск сердечно-сосудистых заболеваний и тромбоза ниже, а риск кровотечений – выше, чем у людей со второй и третьей группами крови.

Также подтвердилось, что женщины с первой группой крови во время беременности больше остальных склонны к развитию гипертонии, а у людей с третьей группой крови риск образования камней в почках ниже, чем у людей с первой группой крови.

ОТ ЧЕГО СОХНЕТ КОЖА?

Ксероз

Сухость кожи, которую медики называют термином «ксероз», — распространенная проблема: с ней сталкивается и стар, и млад. Зачастую этот симптом обостряется в отопительный сезон и проходит самостоятельно через несколько дней, когда кожа адаптируется к работе батарей. Однако у пожилых людей ксероз сохраняется долгое время и зачастую прогрессирует, а порой сопровождается зудом и шелушением. Такое состояние называют сенильным ксерозом, и оно может причинять сильный дискомфорт. От чего же «сохнет» кожа и как справиться с этим состоянием?

О ровной и гладкой коже говорят: «мягкая, как у младенца». Кожа здорового человека и должна быть такой – мягкой, эластичной, гладкой и прохладной на ощупь. Эти качества частично обеспечивает водно-жировая пленка – тонкий и невидимый глазу слой, который обволакивает всю нашу кожу и способствует задержке влаги. Также важную роль в поддержании состояния кожи играют сальные и потовые железы – это маленькие «шланги», из которых на поверхность выделяется секрет, также увлажняющий кожу и защищающий ее от сухости.

С возрастом сальные и потовые железы начинают работать не так активно и выдают меньше секрета. Также истончается и водно-жировой слой: это происходит из-за гормональных изменений в организме и естественного процесса старения. Наша кожа лишается привычной ей защиты и начинает сохнуть, натягиваться, а иногда и чесаться, причиняя дискомфорт. Такие проблемы часто встречаются у людей после 50-60 лет. Однако далеко не всегда старение становится причиной ксероза: сухость

кожи может указывать на некоторые заболевания или погрешности в образе жизни.

Причины: внешние и внутренние

Порой сухость кожи может быть вызвана внешними обстоятельствами. К примеру, одна из первых и довольно безобидных причин сухости – неправильный уход. Если регулярно использовать сильные моющие средства (это могут быть мыло, гель для тела или средство для мытья посуды), они разрушают жировую пленку кожи. Частое растирание жестким полотенцем также травмирует кожу и не дает ей время для восстановления.

Другие внешние причины сухости – регулярная работа на свежем воздухе под действием высоких и низких температур и сильных ветров либо низкая влажность в помещении (менее 40-60%). Однако, когда человек перестает подвергаться влиянию этих факторов, ксероз, как правило, проходит.

А вот с сухостью, вызванной различными недугами, бороться несколько сложней. Если, несмотря на правильный уход и отсутствие раздражителей, сухость кожи сохраняется в течение нескольких месяцев, это может быть симптомом следующих состояний:

- Малокровие (анемия). Сухость кожи в этом случае не единственный симптом: беспокоит чувство постоянной усталости, слабости и утомляемости после незначительных нагрузок, выпадают волосы, становятся ломкими ногти. Иногда может наблюдаться тяга к непищевым продуктам – например, к мелу.
- Болезни кожи. Этот список весьма обширен – начиная от банального дерматита и экземы (воспаление и раздражение кожи) до более серьезных патологий – псориаза и ихтиоза. В диагностике таких заболеваний не обойтись без врача-дерматолога.
- Сахарный диабет. При диабете кожа становится тонкой и легко травмируется, поэтому сухость, шелушение и зуд – частые спутники этого эндокринного заболевания.
- Болезни печени (например, гепатиты и цирроз). В этом случае кожа становится не только сухой, но и приобретает желтовато-серый оттенок: так называемый «печеночный» цвет.
- Дефицит витаминов. При неполноценном питании в организм поступает мало витаминов (особенно Е и D), что плохо сказывается на состоянии кожи. Гиповитаминоз также может проявляться слабостью, истончением ногтей и образованием трещин (заедов) в уголках рта.

Как пергамент

Легкая сухость кожи проявляется незначительным стягиванием – оно особенно остро ощущается после купания или пребывания на холодном воздухе. Когда стянутость становится более выраженной, появляется ощущение, что кожу словно «натянули на барабан». При этом на ощупь кожа неровная, шершавая. Она теряет свою эластичность и упругость, напоминая лист пергамента, который может вот-вот рассыпаться в руках. Морщинки и трещинки становятся более выраженными: иногда это напоминает растрескавшуюся на жаре землю. На поверхности кожи появляются белесоватые мелкие чешуйки, которые при отшелушивании превращаются в пыль.

Сухая и натянутая кожа причиняет дискомфорт: она жжет и чешется. Зуд приводит к тому, что человек неосознанно царапает это место, еще больше травмируя кожу. При сильных расчесах могут возникнуть глубокие царапины, на месте которых остаются шрамы.

Рай для патогенов

Сухая и лишенная естественной защиты кожа – идеальное место для самых разных патогенов. В этой среде отлично

растут различные бактерии. Маленькие трещины и царапины становятся для них входными воротами. Именно поэтому чаще всего в местах таких повреждений появляется зеленовато-желтая корочка – признак стафилококковой или стрептококковой инфекции.

Грибки и вирусы также активно колонизируют поврежденную кожу. В местах трещин может развиться кандидоз («молочница» кожи), особенно если они находятся в области гениталий. А трещины в уголках рта – излюбленное место для развития вируса герпеса.

Список причин, вызывающих сухость кожи, может быть весьма разнообразен. Поэтому необходимо постепенно раскручивать этот сложный клубок, чтобы добраться до корня проблемы и устранить ее.

Для начала необходимо исключить системные заболевания. Для этого стоит обратиться к терапевту: врач назначит общий и биохимический анализы крови (чтобы исключить малокровие, заболевания печени и других отделов пищеварительной системы), а при необходимости – анализы для оценки гормонов щитовидной железы и уровня сахара в крови.

Если же все очевидные проблемы исключены, нужно обратиться к дерматологу. Доктор проведет осмотр кожи, возьмет соскоб, чтобы исключить вирусные, бактериальные и грибковые инфекции. На основании этих данных уже можно будет предположить возможную причину ксероза.

Лечение

Основное лечение ксероза – это правильный уход за кожей. После ванны рекомендуется промакивать кожу полотенцем один раз и избегать растирания. Также сразу же после ванны стоит наносить любое увлажняющее средство (или, по-научному, эмолент) – мазь, крем, гель или молочко. Такой подход поможет коже задерживать влагу и избегать чрезмерного высушивания. Эмолент обычно подбирает врач-дерматолог, но можно обратиться за помощью и к фармацевту. Работник аптеки поможет выбрать средство для любого кошелька.

Для лечения ксероза применяют средства, в состав которых входят **декспантенол** (**пантенол**, **д-пантенол**, **бепантен**), **солкосерил** или **метилурацил**. Эти препараты наносят на пораженную кожу 2-3 раза в сутки: они быстро заживляют кожу, увлажняют ее, предотвращая развитие сухости и стянутости. Применять такие средства необходимо для полного устранения ксероза. Далее можно будет перейти на эмоленты.

Нужны ли таблетки?

На страницах газет и журналов, а также на телевидении можно увидеть множество реклам чудесных пилюль, которые помогут справиться с возрастной сухостью кожи и вернуть ее к «молодому» состоянию. Однако не стоит верить уловкам рекламщиков: таких таблеток попросту не существует. Врачи не лечат сухость кожи пилюлями, а таблетки назначают для терапии заболеваний, которые вызывают ксероз. Например, при малокровии необходимо принимать препараты на основе железа – они помогут восстановить уровень этого элемента в организме, что и приведет к исчезновению сухости.

Правильно подобранное лечение диабета, гиповитаминоза и кожных заболеваний также поможет устранить неприятные ощущения. А вот принимать витамины и минеральные комплексы «для профилактики» не рекомендуется: это может вызвать обратное состояние – гипервитаминоз, который также сопровождается неприятными симптомами.

Если сухость кожи сочетается с сильным зудом, применяют антигистаминные (противоаллергические) средства. Это

могут быть **супрастин**, **лоратадин**, **дезлоратадин**, **цетрин** и многие другие. Их принимают по одной таблетке в течение 7-10 дней. Такое лечение позволит избежать расчесов и микротравматизации кожи.

Профилактика

Пациентам с ксерозом кожи рекомендуется:

- обеспечить достаточный питьевой режим;
- сбалансированно питаться, добавляя в ежедневный рацион фрукты и овощи, а также продукты, богатые ненасыщенными жирными кислотами (морская рыба, орехи, оливки, авокадо);
- по возможности исключить влияние неблагоприятных факторов внешней среды – длительного контакта с водой, пребывания на солнце, холоде, ветру, а также в помещениях с сухим воздухом;
- носить одежду из мягких натуральных тканей (хлопок и хлопковый трикотаж, шелк, кашемир), которая минимизирует механическое раздражение кожи;
- регулярная физическая активность. На состояние кожи благотворно влияют упражнения, стимулирующие кровообращение и регенерацию кожных покровов.

Евгения МАШЕВИЧ,
врач-дерматовенеролог, терапевт.

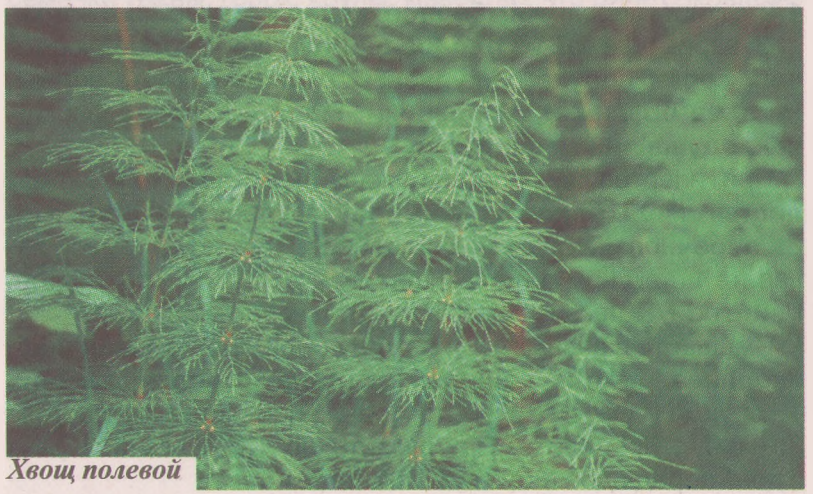
Для милых дам

Причины развития мастопатии связаны с нарушениями в работе половой системы. Что можно сделать для профилактики развития мастопатии? Вести здоровый образ жизни, стараться избегать стрессов, регулярно обследоваться у врача. И не забывать о лекарственных растениях, которые незаменимы в профилактике заболевания.

Взять в равных частях **хвощ полевой, лист черной смородины, цветки золототысячника** и хорошо перемешать. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4-5 раз в день за 15 минут до еды. Курс – месяц.

Взять в равных частях **крапиву двудомную, полынь горькую, тысячелистник, хвощ полевой**, хорошо перемешать. 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс – месяц.

Взять в равных частях **корень валерианы, цветки календулы, ромашку аптечную, крапиву, пастушью сумку.** 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять



Хвощ полевой

30 минут, процедить. Пить теплым по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс – до улучшения самочувствия.

Эти сборы нужно принимать ежедневно, кроме дней менструации. Они помогут усилить иммунитет, остановить развитие болезни. Обязательно употребляйте продукты, богатые витаминами Е, В, С, А, кальцием, магнием. Включайте в рацион только растительные масла. Важно максимально снизить количество жиров, повысить при этом количество клетчатки за счет продуктов, содержащих цельные зерна, а также овощей и фруктов.

Аксиома для аденомы

Аденома предстательной железы обычно проявляется у мужчин в преклонном возрасте. Врачи почти всегда предлагают операцию. Но не следует торопиться: не только облегчить состояние, но и избавиться от болезни могут помочь народные средства.

Перед сном съедайте по средней луковице со ржаным хлебом. Пейте на ночь по 1-2 ст. ложки **лукового сока**, заедая медом. Перед завтраком и вечером перед сном съедайте **семена тыквы** или выпивайте по 1/2 стакана тыквенного сока. Полезно рассасывать **пчелиную пыльцу**, принимать по 1/2 ч. ложки порошка **имбирного корня**, есть **грецкие орехи**.

Заваривайте чай из **плодов шиповника, березовых почек, корня лопуха, кукурузных рыльцев, коры осины, листьев брусники, земляники, молодых сосновых почек, одуванчика и зверобоя**.

При гипертрофии простаты смешайте в равных количествах **листья омелы белой, корень лопуха, траву лапчатки, горца перечного, кукурузных рыльцев**. 1 ст. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день в течение месяца.

Смешайте в равных частях **траву спорыша, одуванчика, окопника, листья лещины, каштана, створки фасоли**. 1 ст. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка. Настояв 30 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение 1 месяца.

Омела белая

30 г **коры осины** залить 1/2 л водки, настоять 3 недели. Процедить и принимать по 1 дес. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – по самочувствию.

Включите в меню продукты, богатые цинком: любые орехи, семечки тыквы, горох, крупы. Известно, что цинк сокращает размеры простаты, ослабляет признаки заболевания. А дефицит цинка грозит раком простаты.

Надо терпеливо и настойчиво идти к исцелению. Важна физическая активность. Бегайте ежедневно, приседайте, работайте на приусадебном участке по мере сил. Это обеспечит приток крови к простате. По утрам делайте массаж промежности путем втягивания в себя прямой кишки. Исключите любые алкогольные напитки, не переохлаждайтесь.

Адрес: Вихрову Василию Федоровичу,
187650 Ленинградская обл.,
г. Бокситогорск, пер. Горняков, д. 3.
Фото: фотобанк Лори.

ОБЪЕМЫ РАЗНЫЕ – ПОЛЬЗА ОДИНАКОВАЯ

Минералы

Если человек занемог, как правило, для поддержания организма врач прописывает ему витаминно-минеральные комплексы. И, если о витаминах мы что-то знаем, где-то слышали, знания о минералах у большинства из нас куда скромнее…

Между тем эти удивительные вещества выполняют сотни полезных функций в организме, помогая правильной работе сердца, иммунной, нервной систем, укрепляя зубы, делая здоровой кожу и красивыми волосы…

Минералы – неорганические соединения. Это означает, что в отличие от витаминов они сохраняют свою химическую структуру независимо от того, подвергаются термической обработке или нет. Существует два типа минералов: макроэлементы (основные, базовые) и микроэлементы. К первой группе относятся **кальций, калий, фосфор, натрий, хлор, магний, сера**; ко второй – **железо, цинк, йод, марганец, медь, селен.** Первых, макроэлементов, организму необходимо много – более 100 миллиграммов в день, вторых – значительно меньше. Чтобы лучше понять это, приведу пример. Объем всех микроэлементов, присутствующих в человеческом организме, легко может вместить обычный наперсток, а вес таких минералов, как кальций и фосфор, взятых вместе, составит не менее 3-4 килограммов. И это при том, что по своему полезному вкладу как макроэлементы, так и микроэлементы будут одинаково важны.

Главная роль основных минералов, таких как натрий, калий, хлор, – поддержание в организме правильного

баланса воды. Три других основных минерала – кальций, фосфор, магний важны для здорового состояния костной ткани. Сера помогает стабилизировать белковые структуры, отвечая за нормальное здоровье кожи, волос, ногтей. Не менее важны для нашего организма и микроэлементы. Так, фтор предотвращает разрушение зубов, железо помогает в транспортировке кислорода, цинк усиливает иммунный ответ. Но нужно знать и другое: взаимодействуя друг с другом, как макроэлементы, так и микроэлементы могут вызвать дисбаланс. Например, потребляя слишком много натрия в виде различных соленостей, мы рискуем потерять кальций, а излишки марганца в организме усиливают дефицит железа.

Пейте, пейте молоко!

Ионы кальция регулируют разные процессы внутри клеток, в том числе нервных: участвуют в синтезе гормонов; контролируют мышечное сокращение, здоровье костей и зубов, свертываемость крови, передачу импульсов от мозга к другим органам и тканям, отвечают за нормальную работу сердца и сосудов.

В организм кальций поступает извне – с пищей и водой. Больше всего его содержится в молочных продуктах: молоке, сметане, твороге, сырах, йогурте. Другие источники кальция: рыба, бобовые (фасоль, горох), петрушка, укроп, зеленый лук, чеснок, шпинат, хурма, кунжут, мак, грецкие орехи.

Если кальция в организме не хватает, он просигналит об этом в полной мере. Сухие и ломкие волосы, расслоение ногтей, боли в мышцах и их судорожные подергивания (особенно по ночам), онемение конечностей, повышенная потливость, частые простуды, кариес, кровоточивость десен, бессонница, раздражительность – все это симптомы нехватки кальция.

При этом бывает и так, что кальция в организме, наоборот, скапливается слишком много. В таком случае почки

начинают его усиленно выводить. И тут недалеко до образования в почках сначала кристаллов, а потом и камней, что затрудняет работу по очищению крови. Как следствие – появляются боли в костях и мышцах, сбои в работе сердца, утомляемость, тошнота, рассеянность. Человеку становится трудно сосредоточиться на определенных делах, он постоянно все забывает. Меняется и его настроение, вплоть до наступления глубокой депрессии.

Помощник для сердца

Калий – один из главных микроэлементов организма, основной ион всех его клеток. Вместе с натрием он способствует поддержанию необходимого кислотно-щелочного равновесия, обеспечивает нормальное функционирование нервов, сосудов, мышц, в том числе сердечной.

Хороший уровень калия способствует нормализации артериального давления, снижает риск инсульта. Людям, страдающим гипертонией, аритмией, сердечной недостаточностью, диабетом, следует особенно тщательно следить за его уровнем, ведь калий постоянно выводится с мочой.

Продукты, содержащие калий, должны всегда быть в рационе. Это грудка индейки, печеный картофель, квашеная капуста, помидоры, бананы, абрикосы, курага, клубника, авокадо, соя, инжир, фисташки, тыквенные семечки, зелень...

Дефицит калия в организме заявит о себе общей вялостью, утомляемостью, слабостью мышц и их судорожными подергиваниями, повышением артериального давления, нарушением сердечного ритма, отеками.

При этом особенность калия заключается в том, что его избыток может быть так же опасен, как и недостаток. Избыток калия сопровождается общей слабостью, судорогами, нарушениями чувствительности, дефицитом инсулина в крови, нарушением работы почек и даже спутанностью сознания.

Универсальный настройщик

Магний участвует более чем в 330 биохимических реакциях: сокращает мышцы, проводит нервные импульсы, регулирует артериальное давление, защищает сердце и сосуды от кислородного голодания, тормозит развитие атеросклероза, предупреждает тромбозы, уменьшает риск развития диабета, участвует в строительстве костного каркаса, значительно повышая усвоение кальция. Без участия этого макроэлемента невозможен синтез иммунных клеток. Его смело можно назвать настройщиком нервной системы: он помогает бороться со стрессами, отвечает за нормальный сон и работоспособность.

Магний важен для здоровья в любом возрасте. Особенно богата им растительная пища: необработанные зерновые, инжир, миндаль, орехи, зелень, темно-зеленые овощи, тыквенные семечки, бананы, бобовые... Лидер по содержанию не только йода, но и магния – морская капуста. Съев всего 100 г этого продукта, можно получить треть суточной нормы макроэлемента. Магний содержится также в курином мясе, морепродуктах, кефире, черном шоколаде.

Когда постоянно «хочется сладенького», все раздражает, сложно уснуть, мучают изжога, ночная потливость, болезненность мышц и суставов, а также непреходящая усталость, следует исключить дефицит магния. Для коррекции признаков его дефицита есть лекарственные препараты, например, **магнелис B_6** и **магнелис B_6 форте.**

Одна из причин – пожилой возраст

Хром крайне важен в обмене белков, жиров и углеводов (профилактика диабета), регулирует работу сердца и сосудов, способствует сохранению плотности костной ткани, выводит из организма токсины и соли тяжелых металлов. Кроме того, он поддерживает структуру хромосом и работу щитовидной железы (особенно при дефиците йода); на-

правляет глюкозу в клетки, за счет чего нормализует уровень сахара в крови; снижает выработку «вредного» холестерина.

Хром содержится в свинине, говядине, курице, рыбе (скумбрия, горбуша, форель, мойва, камбала, карась), печени, почках, сердце, морепродуктах, яйцах. Им богаты молочные продукты, цветная капуста, сухофрукты, орехи, чай, какао.

Хрома нам надо немного, его суточная норма составляет всего от 80 до 100 мкг. Если человек полноценно питается, опасаться его дефицита не стоит. Но при потреблении большого количества рафинированных продуктов, сахара, жиров его запасы в организме расходуются быстрее. Кроме того, к дефициту хрома приводят постоянные физические нагрузки, стрессы, депрессии, травмы, операции, кишечные инфекции. Его концентрация в организме снижается также с возрастом.

Препараты хрома применяются при заболеваниях глаз (катаракта, глаукома), остеопорозе, диабете, избыточном весе; они назначаются беременным, спортсменам.

При дефиците хрома в организме кожа теряет эластичность, тускнеет, обезвоживается. Усиливается выпадение волос, появляются бессонница и головные боли.

Точно так же, как опасен недостаток хрома в организме, вреден и его избыток. Он возможен при работе на вредном производстве или же при бесконтрольном приеме препаратов хрома. Избыток хрома проявляется аллергиями, заболеваниями желудка, легких, увеличивает риск развития опухолей.

Зачем нужны медные трубы?

Медь входит в состав многих ферментов, участвующих в формировании соединительной ткани, выработке энергии на клеточном уровне, нормальном функционировании

центральной нервной системы, синтезе гемоглобина, формировании костных структур, уменьшении воспалительных реакций, поддержании иммунного ответа, нормализации суточных ритмов. Медь утилизирует глюкозу, нормализует работу щитовидной железы, улучшает всасывание железа в кишечнике, способствует активным мыслительным процессам.

Много меди в говяжьей печени, говядине, морепродуктах, рыбе, твердых сырах, гречке, овсянке, горохе, цельнозерновом хлебе, орехах... Арбуз, смородина, крыжовник, тыква также способны пополнить «медные» запасы. Данный микроэлемент поступает в организм человека и с обычной питьевой водой, если она течет по медным трубам. А наличие медной посуды (чайник, кружка, кастрюля, таз для варенья) предохраняет желудочно-кишечный тракт от атак патогенных микробов.

Бессонница, ранняя седина, выпадение волос, повышенная раздражительность, эмоциональная нестабильность, ожирение, аритмия, остеопороз, анемия могут говорить о дефиците меди.

В пищеварительном тракте конкурент меди – цинк. Избыток одного микроэлемента ведет к дефициту другого. Избыток меди подавляет работу нервной системы, вызывает поражение внутренних органов и их кровоточивость, синюшность кожного покрова, изменение психического статуса, увеличивает риск развития злокачественных опухолей. Специфичный симптом такого состояния – отложение меди в виде буро-зеленоватого кольца в роговице глаза.

«Железное» правило

В организме взрослого человека содержится около 4 г железа, которое находится в связанной с белками форме. В основном это гемоглобин (переносчик кислорода и углекислого газа) и миоглобин (содержится в клетках скелетных мышц и сердца).

Самые ценные источники железа – красное мясо, субпродукты (особенно печень), устрицы, яйца, орехи, бобовые, яблоки, гранаты, изюм, инжир. Витамин С (облепиха, шиповник, цитрусовые) и витамин B_{12} (рыба, морепродукты) нужны для того, чтобы данный микроэлемент хорошо усваивался. А вот употребление чая, кофе, газировки, алкоголя, наоборот, препятствует процессу усвоения, так что их прием лучше ограничить.

Симптомы дефицита железа часто, что называется, «написаны» на лице: бледность кожи (анемия), язвочки в уголках губ, тусклость волос. При этом пропадает аппетит, мучают головокружения, упадок сил, ухудшается память. Самой известной добавкой при дефиците железа является **гематоген**.

Избыток железа встречается гораздо реже. Например, при очень высоком содержании железа в питьевой воде, болезнях печени и селезенки, при нарушениях обмена веществ. Это выражается расстройством пищеварения (метеоризм, диарея, запоры, тошнота, рвота, изжога), головокружениями, упадком сил, появлением пигментации на коже...

Чтобы проверить уровень железа в организме, необходимо следовать «железному» правилу: время от времени делать обычный биохимический анализ крови.

Йодовый тест

Йод – важный микроэлемент для щитовидной железы. Его львиная доля идет на синтез гормона тироксина, который регулирует различные обмены – водно-солевой, тепловой, обмен белков, жиров и углеводов. Также йод участвует в делении и росте клеток, отвечает за работу печени, сердца, сосудов.

Клюква, клубника, чернослив, креветки, треска, грудка индейки, картофель, белая фасоль, морская капуста способны восполнить дефицит йода.

Если йода не хватает, человек становится забывчивым, невнимательным, раздражительным, сонливым. Появляется аритмия, повышается артериальное давление, снижается уровень гемоглобина, увеличивается вес тела, а ткань щитовидной железы начинает разрастаться, пытаясь за счет преумножения количества клеток увеличить синтез тироксина.

Помимо недостатка йода в организме может быть и его избыток. Он проявляется в виде расстройства нервной системы (нервозность, раздражительность, нарушение сна), аритмии, упадка сил, сухости глаз, ухудшения зрения, повышения артериального давления.

Уровень йода в организме можно проверить самостоятельно, без медицинских препаратов. Для этого проведите несложный тест. Вечером нанесите три йодные полоски разной толщины на внутреннюю сторону предплечья, а утром посмотрите результат. Если исчезла тонкая полоска, это говорит о нормальном содержании йода в организме. Если же она осталась, это свидетельствует о повышенном содержании микроэлемента. Исчезновение всех полосок свидетельствует о недостатке йода. В таком случае стоит обратиться к врачу.

К слову, обеспечение важным микроэлементом осуществляется путем йодирования поваренной соли. Потребление 3-5 г такой соли в сутки обеспечивает человеку нормальный уровень содержания йода в организме. Соль необходимо добавлять в блюдо перед употреблением, поскольку при нагревании во время приготовления пищи йод практически испаряется.

Питайтесь правильно, обогащайте свой рацион не только йодом, но и другими необходимыми нашему организму макроэлементами и микроэлементами. И будьте здоровы!

Ольга АНТОНОВСКАЯ,
врач-невролог первой категории.

МЫ – НЕ ПАРА

Взаимодействие витаминов

Для поддержки жизненного тонуса и профилактики ряда заболеваний мы часто покупаем в аптеке поливитамины. Причем иногда приобретаем не одну, а несколько упаковок с разными препаратами в различных дозах. Всегда ли выбранное нами сочетание витаминов является правильным и сбалансированным?

Основные правила

Для начала давайте рассмотрим главные правила взаимодействия витаминов: что чему подходит, что чего поддерживает и усиливает.

А и Е хорошо взаимодействуют между собой, но второго должно быть меньше, иначе нарушается всасывание первого.

B_2 (рибофлавин) **и B_6** (пиридоксин) хорошо сочетаются не только друг с другом, но и с **К** (филлохиноном) – жирорастворимым витамином, необходимым для осуществления свертывания крови и минерализации костной ткани.

B_{12} хорошо комбинировать с **B_5**.

Витамин **Р** (рутин, способствует укреплению сосудистой стенки) усиливает свойства витаминов **С, Е, B_9** (фолиевой кислоты).

Витамин **F** (комплекс ненасыщенных жирных кислот) усиливает свойства **A, D, E**, а также витаминов группы **В**.

B_{12} (цианокобаламин) рекомендуется использовать в комплексе с **B_5** и **B_9**.

Витамин **С** повышает активность витамина **Е**.

Зачем нам вся эта «витаминная математика»? Дело в том, что при правильной комбинации препаратов можно получить определенный результат. И он будет серьезно отличаться от отдельного приема каждого из компонентов.

Какие витамины нельзя совмещать

С хорошей совместимостью витаминов все понятно. Но что будет, если принимать вещества, которые между собой плохо взаимодействуют? В лучшем случае эффекта от этого не будет, а в худшем – увеличится риск развития побочных эффектов.

Приведу несколько примеров, когда плохая совместимость способна нарушить усвоение одного или нескольких компонентов.

Витамин **D** нельзя совмещать с **А**, поскольку они нейтрализуют действие друг друга. А с витамином **Е** витамин **D** и вовсе не усваивается, поэтому их надо принимать только по отдельности.

Витамин **B_2** приводит к окислению **B_1**, так что их лучше не принимать вместе.

Витамин **B_1** в комбинации с **B_{12}** может вызвать аллергическую реакцию.

Витамин **B_{12}** нивелирует свойства **С** и **РР**. Решение проблемы — развести прием витаминов по времени минимум на два часа. А лучше — употреблять их в разное время суток (например, один препарат — утром, второй — вечером).

Усвоение витамина **К** ухудшается при совместном употреблении с жирорастворимыми добавками (витамины **Е** или **D**). Чтобы избежать этого, рекомендуется выпивать таблетки не одновременно, а с интервалом не менее двух часов: это не нарушит процесс усвояемости веществ.

Какие микроэлементы можно, а какие нельзя совмещать

Микроэлементы являются строительным материалом для многих биологических процессов. Их совместимость хорошо изучена, что позволяет фармацевтическим компаниям выпускать разные поливитаминные препараты, в составе которых содержится несколько активных компонентов.

Железо и **медь** хорошо взаимодействуют с витаминами **А** и **B_2**.

Витамин **B_2** повышает лечебные свойства **цинка**, который улучшает всасывание **А**.

Магний взаимодействует с витаминами группы **В**, за исключением витамина **B_1**.

Бром повышает усвоение **фосфора, кальция и магния**.

Хорошо сочетаются **цинк** и **селен** в комплексе с **А** и **Е**, **омега-3**.

Не все минералы хорошо взаимодействуют с витаминами. Некоторые из них нарушают всасывание полезных компонентов, а другие снижают их эффективность.

Существует немало примеров плохой комбинации органических соединений.

Витамин **B_1** плохо совместим с **магнием** и **кальцием.** Магний в таблетках часто принимают перед сном, поскольку основное действие этого минерала — стимулировать процессы расслабления в мышцах. В этом случае не стоит смешивать его с кальцием (который обладает противоположным эффектом) или с приемом мультивитаминов. Во втором случае это может помешать усвоению более мелких минералов, содержащихся в поливитаминах, таких как железо и цинк. А при совместном приеме кальция, магния или цинка эти минералы будут конкурировать за усвоение, и в итоге окажутся неэффективны.

Железо и **медь** нарушают усвоение витамина **B_2**.

Витамин **B_9** вместе с **цинком** способствует образованию нерастворимых соединений, что нарушает их всасывание.

Железо, медь и марганец делают витамин **B_{12}** малоактивным.

Витамин **С** усиливает выведение **меди** из организма.

Если вы принимаете **медь**, постарайтесь воздержаться от одновременного употребления **цинка**, который ухудшает всасывание меди. Симптомами дефицита этого микроэлемента являются постоянное чувство усталости, озноб, ощущение ломоты в теле. **Рыбий жир** и **гинкго билобу** тоже нельзя совмещать. Кислоты омега-3 (содержащиеся

в рыбьем жире) полезны для сердца, а препараты с гинкго билоба помогают усиливать когнитивные функции, поэтому их нередко назначают пациентам в зрелом возрасте. Однако одновременный прием препаратов может привести к ухудшению свертываемости крови и проблемам, связанным с этим.

Как работают поливитамины

Многие поливитамины содержат вещества, которые плохо взаимодействуют между собой, но их состав подобран таким образом, что не оказывает негативного влияния на организм человека. Ведь в процессе производства поливитаминов производитель всегда учитывает допустимые дозы той или иной составляющей лекарства.

Популярностью пользуются мультивитаминные препараты, которые содержат большое количество органических соединений, необходимых для полноценной работы человеческого организма.

Большая часть поливитаминов имеет однотипный состав, в котором содержатся наиболее востребованные соединения. Чем же они полезны?

Витамин **А** улучшает зрение, состояние кожи, волос, реологические свойства крови.

Витамины группы **В** участвуют в обменных процессах, улучшают работу центральной нервной системы.

Витамин **С** повышает иммунитет.

Витамин **D** способствует здоровому росту, укрепляет костную систему.

Витамин **Е** поддерживает нормальную работу иммунной и нервной систем.

Витамин **F** и **омега-3** жирные кислоты – компоненты для полноценной деятельности структур головного мозга и миокарда.

Все эти органические соединения присутствуют в любом поливитаминном препарате, но обычно их дополняют микро-

элементы, где количество каждого компонента зависит от предназначения самого лекарства: для детей, взрослых или беременных. Иногда подобные средства имеют медицинское назначение, то есть используются как вспомогательная терапия при определенном заболевании.

Кратко расскажу о самых популярных аптечных поливитаминах.

Компливит содержит соединения группы В и аскорбиновую кислоту. Оказывает положительное действие на функциональность организма, регулирует энергетический и обменный процессы, ускоряет регенерацию поврежденных тканей, повышает сопротивляемость организма к различным вирусным и бактериальным инфекциям.

Супрадин содержит 8 витаминов и 12 микроэлементов. Рекомендуется применять для лечения и профилактики авитаминоза, при несбалансированном питании, сниженном иммунитете, повышенных физических и умственных нагрузках в период активного роста подростков.

Витрум: его состав позволяет использовать мультивитамин в качестве лечебного или профилактического средства при ряде заболеваний. Витрум стимулирует защитные свойства организма, улучшает деятельность внутренних органов и систем. Регулярный прием улучшает состояние волос, ногтей и кожи.

Мультитабс содержит 10 витаминов и 7 макро- и микроэлементов. Отличительной особенностью считается присутствие в нем йода. Улучшает работу сердечно-сосудистой и нервной систем, нейтрализует свободные радикалы, очищает организм от токсинов, стимулирует работу иммунитета.

Алфавит разработан в разных вариациях для взрослых и детей. В упаковке присутствуют таблетки трех разных цветов, каждая из которых содержит определенные витамины и минералы и принимается в назначенное время. Благодаря такому соединению питательных веществ значительно сни-

жается риск развития аллергических реакций или побочных эффектов на фоне несовместимости составляющих. Оказывает антиоксидантный эффект, улучшает реологический состав крови.

Пиковит: таблетки и сироп для детей. Имеет сбалансированный состав, в котором присутствует ряд органических соединений. Помимо основных веществ содержит кальций и фосфор, витамин D для активного и здорового роста, а также профилактики рахита.

Чего организму не хватает

Витамины группы В.

- Если ваш язык окрашен в ярко-багровый цвет, это может быть признаком нехватки витамина B_1.
- Если язык будто отполирован и в нем ощущается покалывание и жжение, скорее всего, вам требуется витамин B_{12}.
- Появление трещин или «заедов» в уголках рта свидетельствует вовсе не об инфекции (как утверждают некоторые), а о дефиците B_2 или B_6: при нехватке первого появляется еще и себорея, а при дефиците второго — судороги в ногах.
- Жжение в стопах может сообщать о недостаче B_3, но в современных условиях такое встречается очень редко.
- Бегающие мурашки, покалывание или слабость в ногах явно свидетельствуют о кризисе с витамином B_{12}.
- Снижение чувствительности ног к теплу, холоду или боли, а также внезапное возникновение болезненности в икроножных мышцах — признак дефицита B_1.
- Анемия (снижение гемоглобина в крови), как правило, сопровождается дефицитом B_{12} и B_9 (фолиевой кислоты). Еще один признак нехватки последней — нарушение всасываемости в кишечнике, при котором случаются частые поносы и бурление в животе.

К группе людей, которым необходим дополнительный прием B_9, относятся пациенты с ревматоидным или псориатическим артритом, принимающие **метотрексат**.

При дефиците витаминов группы В человека часто беспокоят слабость, раздражительность, вспыльчивость, повышенная утомляемость. Конечно, такие симптомы могут быть следствием стресса, усталости или обычного недосыпа, но в то же время они сопровождают и авитаминоз. Поэтому, если вы чувствуете, что в последнее время стали крайне раздражительны и даже испытываете вспышки гнева, не спешите идти на прием к психиатру, вполне вероятно, вашему организму просто не хватает витаминов группы В.

Витамины А и D.

Обратите внимание на свои ногти. Их ломкость и появление поперечных белых полос — результат того, что организму требуются витамины А и D.

О дефиците витамина А просигналит специфическое снижение зрения (так называемая «куриная слепота»): когда человек прекрасно видит при хорошем освещении, но в сумерках и темноте острота зрения у него снижается и предметы выглядят расплывчатыми.

Также при нехватке витамина А может возникать помутнение конъюнктивы глаза и повышенная сухость кожи. И, как ни странно, то же шелушение появляется и при избытке этого витамина.

Витамин Е: при его нехватке может снижаться либидо (половое влечение) и развиваться бесплодие.

Как правильно выбирать и принимать витамины

Чтобы от применения витаминных комплексов получить максимум пользы, важно не только уметь их правильно совмещать, но и принимать с учетом некоторых рекомендаций.

- В период приема уменьшите употребление кофе, крепкого чая и молочных продуктов.

- Не превышайте суточный прием.
- Выбирайте витамины в соответствии с возрастом и потребностями организма.
- Если есть проблемы с проглатыванием таблеток, лучше покупать витамины в форме капель или сиропа.
- Запивайте витамины только чистой водой.
- При первых признаках аллергии откажитесь от приема.

Кроме того, не стоит «выписывать» некоторые витамины себе самостоятельно. Мало кто знает, что форма выпуска препарата имеет значение. Например, магний имеет большое количество разных форм: треонат магния применяется для улучшения работы головного мозга, оксид магния оказывает слабительное действие, цитрат магния работает на уровне митохондрий. Еще пациенты часто совершают популярную ошибку, когда принимают кальций без витамина D и магния. Кальций — важный минерал, который поддерживает хорошее состояние костей и зубов, отвечает за свертываемость крови и рост, обеспечивает тонус мышц и нервной системы. Достаточное поступление кальция необходимо для профилактики и лечения остеопороза, а также артериальной гипертензии.

Но кальций не усваивается, если в организме есть дефицит витамина D и магния: принимать кальций в этом случае просто бессмысленно. Все это необходимо учитывать.

Александр ВАЛЕНТЬЕВ,
врач-гепатолог-гастроэнтеролог.

КЛАСТЬ ЛИ ТОПОР ПОД КРОВАТЬ

Мальчик или девочка?

✉ «У моей дочери трое сыновей, и теперь она готова на все, чтобы родить дочку. Кто-то сообщил ей, что можно спланировать пол ребенка по специальному календарю. Правда ли это?».

Дина Митрофановна Калинина,
с. Репное, Балашовский р-н,
Саратовская обл.

Современная пара лишь улыбнется, узнав о том, что наши предки, желающие произвести на свет мальчика, клали топор под кровать, ложились головой на север, ждали зарождения не луны, а месяца на небе, а также нечетного месяца в календаре. Впрочем, кто-то и сегодня использует народные приметы при планировании пола ребенка. Но большинство потенциальных родителей предпочитают другие варианты.

Как закладывается пол ребенка

Выбор пола по биологическому принципу заключается в способности определенного сперматозоида оплодотворить яйцеклетку женщины. Биологи разделяют сперматозоиды на те, что несут Х-хромосому, и те, что несут Y-хромосому. Таким образом, сперматозоид может нести две хромосомы в отличие от яйцеклетки, которая является носителем исключительно Х-хромосомы. В зависимости от того, с какой из хромосом сольется яйцеклетка, на свет появляется мальчик (при слиянии Y-сперматозоида) или девочка (при слиянии Х-сперматозоида). Несмотря на кажущуюся «случайность» этого выбора, природе каким-то образом удается поддерживать баланс полов на планете.

О чем говорит статистика: человек предполагает, а природа располагает. Мальчики в мире рождаются немного чаще (в соотношении примерно 1000 к 947). К среднему возрасту

количество представителей полов выравнивается, а к полувековому юбилею женщин становится чуть больше, чем мужчин. По мнению биологов, мудрость природы заключается в том, чтобы обеспечить равенство к моменту репродуктивного возраста обоих полов.

И все же человеку, мнящему себя «царем природы», постоянно хочется влиять на исход событий и самому рассчитать пол ребенка. Часто желание знать и планировать пол будущего ребенка связано с капризом или национальными обычаями семьи. Не секрет, что некоторые патриархальные родители готовы прервать беременность, если УЗИ показывает «ребенка не того пола».

Биологи и медики стараются контролировать родительские предпочтения, ведь, разрешив массовый выбор пола ребенка до его рождения, в определенных странах можно пошатнуть гендерный баланс, создать кризис воспроизводства и настроить общество на сексистские проявления. По этой причине в некоторых странах, где ЭКО применяется в крупных масштабах, существует запрет на планирование пола ребенка. К таким странам относится и Россия. Однако по медицинским показаниям (у пар с генетическими рисками) это делать разрешено. Более жесткие запреты наложены в Южной Корее, Австрии, Новой Зеландии, Вьетнаме — там спорить с природой запрещено даже при наличии медицинского повода. Существует и компромиссный подход: к примеру, в Израиле и некоторых других странах разрешается планирование пола пятого ребенка при условии, что четверо детей в семье имеют одинаковый пол.

Когда планирование пола важно для здоровья

Что значит планирование пола ребенка по медицинским показаниям? Это предполагаемая доказательной медициной ситуация, когда у будущего ребенка с большой вероятностью могут проявиться наследственные заболевания родителей. В этой ситуации вопрос родителей о том, как запланировать пол ребенка, далек от эгоистических соображе-

ний. К примеру, носителем гемофилии, когда кровь не свертывается и человек может погибнуть от ее потери даже при небольшой царапине или порезе, является исключительно женщина, но заболеть гемофилией способен только мужчина. К наследственным заболеваниям, которые специалисты именуют «сцепленными с полом», относятся также мышечная дистрофия (дегенеративные процессы в мышцах) и болезнь Фарби (болезненное жжение в конечностях).

Именно в подобных случаях, а также когда возраст потенциальных родителей, планирующих ЭКО, превышает 35 лет (поскольку с возрастом родителей генетики связывают риски наличия некоторых генетических отклонений у плода), специалисты предлагают провести предимплантационную диагностику. Этот анализ определяет хромосомный набор эмбриона и дает возможность заранее предположить наличие генетических проблем. Методика определения пола основана на том, чтобы отделить Y-сперматозоид от его «собрата», содержащего Х-хромосому: для этого требуется немало времени и особая обработка спермы. Однако даже этот метод не дает 100%-й гарантии планирования пола ребенка, хотя вероятность такого прогноза довольно высока.

Планирование по дате зачатия

Метод планирования пола ребенка по дате зачатия (по овуляции) медицински обоснован и строится на том, что рождение мальчика наиболее вероятно, если половой контакт максимально приближен к моменту овуляции. А вот спланировать ребенка женского пола можно, если зачатие происходит хотя бы за 12 часов (а лучше – за неделю) до предполагаемой овуляции.

Научное объяснение теории заключается в следующем: срок существования в женском организме Y-сперматозоида ограничен несколькими часами, поэтому для появления мальчика необходимы наиболее благоприятные условия. А вот продолжительность жизни Х-сперматозоида в утробе женщины гораздо выше и составляет несколько дней.

Некоторые специалисты связывают действие данной теории с разной кислотностью во влагалище в зависимости от овуляции. Чувствительные Y-сперматозоиды погибают в условиях слишком кислой среды влагалища (которая образуется за несколько дней до овуляции). Поэтому в такой ситуации вероятность зачатия девочки значительно возрастает.

Метод половой активности партнеров

Научное обоснование этой теории напоминает гипотезу о планировании пола по овуляции. Теория строится на возможностях хромосом. Так как Х-хромосомы являются менее подвижными, эта медлительность дает им шансы дольше жить. А вот Y-хромосомы — более активные и передвигаются быстрее, но при этом и гибнут гораздо раньше. Таким образом, вероятность зачатия мальчика повышается у той пары, которая ведет высокоактивную половую жизнь.

Планирование по обновлению крови родителей

У этого метода нет научного обоснования, и все же он довольно популярен. Создатели теории утверждают, что кровь в мужском организме обновляется через каждые четыре года, в женском — через три. Однако метод не сработает, если не учесть серьезные кровопотери при любых проведенных операциях, включая роды. Если операция проводилась, отсчет необходимо начинать с момента ее окончания. Возраст (или период после проведения операции) женщины необходимо разделить на три, возраст мужчины — на четыре. В остатке появятся числа: у кого их значение выше — тот обладает более «сильной» кровью, и, значит, пол данного родителя и есть пол планируемого ребенка.

Влияние диеты

Некоторые из теорий (одна из самых популярных называется «французской диетой») связывают питание будущей матери с планированием пола ребенка. Французы утверждают,

что планировать пол ребенка с помощью диеты необходимо за 2-3 месяца до зачатия, питаясь в этот период определенными продуктами. К примеру, блюда, содержащие максимальное количество натрия и калия (грибы, мясо, картофель, бобовые, крупы, бананы, апельсины, черешня, абрикосы), увеличивают вероятность рождения мальчика. При этом предлагается сократить употребление свежих овощей и зелени, а также свести к минимуму молочные продукты.

Планировать девочку следует «под флагом» кальция и магния (все кисломолочные и молочные продукты, помидоры, огурцы, салат, зелень, капуста, баклажаны, бездрожжевой хлеб, шоколад, какао, чай, яйца, кофе). Правда, современные диетологи крайне негативно относятся к подобным теориям — в первую очередь потому, что беременной необходим полноценный рацион, из которого уж точно не следует исключать зелень, овощи и кисломолочные продукты.

Метод лунных фаз

Здесь к планированию подключаются астрологи, определяющие фазы лунного цикла. Они утверждают, что при рождении каждой женщины формируется определенный цикл, дающий возможность предугадать пол ее будущих детей. Смысл теории в том, что каждые два с половиной дня Луна движется между женским и мужским знаком зодиака, и момент нахождения светила в одном из них определяет пол ребенка. Помимо лунных фаз необходимо просчитать момент овуляции у женщины, а также знать время ее появления на свет.

Есть и упрощенная «лунная теория», которую выдвинул психиатр из Чехии Ойген Ионас: по его гипотезе Луна, находящаяся в знаках Воды и Земли (Скорпион, Козерог, Рыбы, Телец, Рак, Дева), дает возможность рождения девочки, в знаках Огня и Воздуха (Овен, Лев, Стрелец, Близнецы, Весы, Водолей) — рождения мальчика.

Наталья ДУРАСОВА,
врач-акушер-гинеколог.

РОЗОВОЩЕКАЯ ПРОБЛЕМА

Экссудативный диатез

Все начинается в раннем детстве. В первые недели после рождения мама отмечает, что кроха «цветет и цветет», в то время как у других щечки чистенькие. Чуть позже добавляются чешуйки над бровями и в волосистой части головы. Следуя советам бабушек, мама смазывает головку ребенка растительным маслом, чтобы чешуйки размякли и можно было вычесать их гребнем. Но, едва справившись с этим, обнаруживает, что жирные налеты образовались снова. Словом, экссудативный диатез у ребенка доставляет немало тревог родителям. Должна сказать, что это не болезнь, а только предрасположенность к некоторым заболеваниям, зависящая от характера обмена веществ и функции центральной нервной системы.

Симптомы экссудативного диатеза выявляются, когда в организме происходит «перестройка», вызывающая повышенную чувствительность к некоторым веществам. Факторы, вызывающие последнюю, называются аллергенами. Яичный белок, клубника, апельсины, мед, орехи для некоторых детей являются слишком сильными раздражителями и вызывают у них желудочно-кишечные расстройства или крапивницу. У детей раннего возраста аллергенами чаще выступают пищевые продукты: молоко, яичный белок, сок цитрусовых, клубника, мед, шоколад, орехи.

При экссудативном диатезе имеется предрасположенность к катаральным состояниям кожи и слизистых оболочек. Поэтому иногда его называют экссудативно-катаральным. Главной особенностью обмена веществ является нарушение водного обмена, когда ткани ребенка легко задерживают поваренную соль и воду, которые в избытке накапливаются в организме, но фиксируются тканями непрочно. При любом инфекционном заболевании вода выводится, ребенок бы-

стро худеет. Причем в течение короткого времени вес детей с экссудативным диатезом может сильно колебаться.

Экссудативно-катаральный диатез у детей нельзя считать заболеванием. Это, скорее, ответная реакция организма на неблагоприятную ситуацию (например, на отравление, переохлаждение, инфекционное или вирусное заболевание). Обычно пик обостренных реакций иммунной системы приходится на осенне-зимний период, тогда как с приходом тепла он стихает.

Нарушения белкового обмена приводят к уменьшению в крови количества белков (гамма-глобулина), что снижает иммунитет и повышает восприимчивость детей с экссудативным диатезом к инфекционным заболеваниям (насморк, бронхит, воспаление легких). В этом случае детские инфекции протекают тяжелее и чаще сопровождаются осложнениями.

Признаки экссудативного диатеза появляются, когда нарушаются нормальные для ребенка условия внешней среды (вскармливание, уход, правила гигиены, режим). Обычно это происходит на первом-третьем месяцах жизни. Самым ранним признаком диатеза являются жирные желтовато-бурые чешуйки и корочки на волосистой части головы или бровях, которым родители, считая их остатками первородной смазки, не придают значения.

Дети с экссудативным диатезом склонны к опрелостям, возникающим, даже когда ребенка ежедневно купают, смазывают кожные складки детским кремом. В этом случае опрелости, появляющиеся не только в паховых складках, но и в складках шеи, за ушами, под мышками, в локтевых сгибах, в складках на бедрах и даже под коленками. Без постановки диагноза лечение кожи почти безрезультатно.

При диатезе появляются покраснения на обеих щеках, которые затем становятся блестящими. На них образуются белые чешуйки и пузырьки, которые ссыхаются в корочки коричневого цвета, напоминающие пенку у пригоревшего молока. Потому их и назвали «молочным струпом». Мелкие пузырьки вызывают сильный зуд. Если ребенок их расчесывает, то образуется мокнущая поверхность. Иногда экзема появляется на локтевых сгибах, груди и спине. Чтобы предупредить появление экземы, внимательно относитесь к начальным проявлениям экссудативного диатеза, своевременно обращайтесь к врачу, чтобы не допустить распространения его за пределы лица.

Нередко на руках и ногах появляются небольшие красные пятна, в центре которых располагается плотный шаровидный узелок. Их высыпание сопровождается зудом, и при расчесах на узелке образуется корочка. Ни в коем случае нельзя допускать расчесывания ребенком зудящих участков кожи, чтобы не вызвать гнойничковых заболеваний. Если малыш начинает чесаться, на его руки наденьте фланелевые рукавички. Поражение слизистых оболочек проявляется воспалительными заболеваниями верхних дыхательных путей, насморками, бронхитами. Некоторые дети с экссудативным диатезом склонны к проблемам желудочно-кишечного тракта.

Экссудативно-катаральный диатез влияет и на нервную систему. Ребенок раздражается от неудобного положения в кроватке, небольшого скопления газов в кишечнике, лишних складок на пеленке. Особенно страдает нервная система при кожных поражениях, сопровождающихся зудом. В этом случае в головной мозг ребенка поступает большое количество импульсов, которые приводят к истощению нервных клеток. Он капризничает, беспричинно кричит, страдает бессонницей, теряет аппетит.

Ошибочно считать, что установить диагноз экссудативного диатеза сможет даже мама. Не все так просто. Похожими высыпаниями сопровождаются многие заболевания. Поэтому при обнаружении вышеперечисленных симптомов не поленитесь записаться на прием к врачу. Экссудативный диатез нельзя рассматривать как состояние, раз и навсегда данное ребенку природой. Он наследует только предрасположение к воспалительным заболеваниям кожи и слизистых оболочек и неправильному течению обменных процессов. Проявления диатеза возникают под влиянием окружающей среды. Зная

особенности обмена веществ малыша, можно уберечь его от воздействия вредных факторов.

Экссудативный диатез – заболевание комплексное, а потому и подход к лечению должен быть комплексным. И держится он на трех «китах»: правильно организованное питание, тщательное соблюдение правил гигиены, спокойствие. Ребенок должен получать легкоусвояемую пищу, обеспечивающую потребность в белках, жирах, углеводах и витаминах. Именно поэтому не следует отказываться от грудного вскармливания, даже когда у ребенка при кормлении грудью появляются признаки экссудативного диатеза. В этом случае нужно проанализировать питание матери и сократить количество потребления потенциальных аллергенов. Во время кормления ребенка с экссудативным диатезом маме следует ограничить употребление в пищу поваренной соли, острых сортов сыра, крепких бульонов, копченостей, шоколада, меда. Если замечаете, что некоторые пищевые продукты, которые употребляет мама, вызывают или усиливают у малыша кожные проявления диатеза, исключите их из рациона. Если малыш находится на искусственном вскармливании, то нужно аккуратно подобрать адаптированную молочную смесь вместе с педиатром.

Фруктовые и ягодные соки вводят с 6 месяцев осторожно, начиная с нескольких капель. Если признаки диатеза не появляются, количество соков доводят до обычной нормы.

Для профилактики рахита детям с 1 месяца вводите витамин D (**вигантол, аквадетрим**), доза которого определяется индивидуально врачом. Помните о том, что рыбий жир иногда усиливает проявления диатеза, поэтому от его применения лучше отказаться.

Поначалу мамы даже теряются — чем кормить ребенка? Однако здесь есть хитрость: убрав из рациона почти все и добившись хорошего самочувствия крохи, вы начинаете вести «пищевой» дневник, в котором отмечаете все продукты, которые съел малыш в течение дня. И начинаете вводить (по одному, как вводили прикорм) новые однокомпонентные блюда. Скормили, к примеру, перепелиное яйцо и наблюдаете 2-3 дня, что будет дальше? Все хорошо? Расширяете диету. Достаточно быстро у вас будет два списка продуктов: подходящих малышу и неподходящих. И составить его меню будет гораздо проще.

Ребенку с экссудативным диатезом не следует торопиться с прикормом. Чем позже будет введен прикорм, тем выше вероятность того, что пищеварительная система и ферменты малыша «дозреют», и продукт будет нормально усваиваться. В любом случае не следует вводить прикорм раньше 5-6-месячного возраста.

Прикорм вводят с особой осторожностью, фиксируя реакцию на каждый новый продукт в «пищевом» дневнике. Каждый продукт вводят, начиная с минимального количества (полчайной ложечки), постепенно увеличивая (удваивая) дозу и в течение нескольких недель доводя до возрастной нормы. При появлении аллергической реакции продукт отменяют (попробовать ввести его вновь можно будет только через полгода).

Начинать прикорм рекомендуют с овощей, имеющих белую или зеленую окраску (прежде всего это цветная капуста, кабачок, брокколи), или безглютеновых каш (гречневая, рисовая, кукурузная). При введении каш и овощного пюре их следует готовить не на молоке, а на основе подходящей малышу смеси или овощного отвара, а для питья использовать кефир (с 7 месяцев) и другие кисломолочные продукты. После овощей и каш вводятся фрукты (зеленое яблоко, груша, слива), затем мясо (начиная с кролика, индейки, ягнятины).

Поваренная соль задерживает воду в тканях, поэтому пищу детям в возрасте до 1 года недосаливают. В холодное время года ограничивают питье, а в жаркие летние дни, когда потери воды велики, этого делать не нужно.

Диета для детей с экссудативным диатезом индивидуальна, потому что одни дети не переносят яичный желток и особенно белок, другие – коровье молоко, третьи – цитрусовые. С помощью родителей врач сможет составить индивидуальное меню.

Если экзема на коже не сопровождается зудом и не беспокоит кроху, лучше ее ничем не смазывать. Наладьте питание – и кожная реакция сама пройдет. Если же отмечается мокнутие или нагноение, зуд, то используйте только те мази, примочки и гели, которые назначит специалист. Самостоятельно лучше такие решения не принимать. Для профилактики назначают витамины групп А, С и В. Во время обострения используют антигистаминные средства для ликвидации аллергической реакции (**лоратадин, левоцетиризин**). **Цинковой мазью** обрабатывают пораженные участки кожи.

Для предупреждения диатеза соблюдайте режим гигиенических ванн с дубильными веществами (**череда, ромашка аптечная**) или на основе отвара **чистотела, дубовой коры**. В остром периоде проведение таких физиопроцедур противопоказано. Вода должна быть комфортной температуры (36-38°С) и дехлорированной. Оптимальное время купания – 10-15 минут. Используйте для купания слабощелочное или индифферентное мыло и шампуни с нейтральным pH, не содержащие красителей. С мылом ребенка купайте 1-2 раза в неделю. Нельзя пользоваться мочалками, мылом с антимикробным действием, растирать кожу. После купания кожу промокнуть (не вытирать) полотенцем, нанести на нее смягчающий нейтральный крем. Увлажняющие средства наносить таким образом, чтобы кожа оставалась мягкой в течение всего дня.

Если наступают обострения кожных явлений, откажитесь от массажа, а в гимнастике оставьте только упражнения, которые не повредят кожу. Нательное белье ребенка должно быть из хлопка, льна. Стирайте вещи специальными гипоаллергенными средствами. Не забывайте и летом, и зимой как можно больше находиться на свежем воздухе, но избегайте палящего солнца.

У большинства детей при правильно организованном уходе и рациональном вскармливании проявления этого типа диатеза самопроизвольно исчезают уже в течение первого полугодия жизни. Но у некоторых симптомы, прогрессируя, трансформируются в классическую аллергическую патологию – атопический дерматит, бронхиальную астму и прочие недуги. Такие пациенты должны наблюдаться и лечиться у аллерголога.

Ромашка аптечная

Екатерина КОРОЛЕВА,
врач-педиатр, неонатолог.
Фото: фотобанк Лори.

ХРАНЮ, ГДЕ ХОЧУ

Продукты в холодильнике

Кажется, хранить продукты в холодильнике проще простого: убрал их на полку, и все. На самом деле существует много нюансов. Например, температура на разных полках и в холодильниках разных производителей ощутимо различается, что может повлиять на срок хранения продуктов.

Миф 1-й: не важно, на какую полку убирать продукты, главное — положить их в холодильник.

Продукты из разных пищевых групп не стоит держать на одной полке: например, мясо и фрукты следует хранить при разной температуре. В большинстве холодильников самая теплая полка — верхняя, а самая холодная — нижняя. Поэтому логика расположения продуктов такая: готовые к употреблению продукты вроде сыра, выпечки, зелени и всех овощей нужно ставить как можно выше, мясо — как можно ниже.

У раздельного хранения продуктов из разных пищевых групп есть еще одно важное преимущество. Если отключат электричество и холодильник разморозится, сок из сырого мяса не попадет на торт и в готовый салат.

В некоторых холодильниках есть отделение с прозрачными выдвижными контейнерами. Хотя оно располагается в самом низу, температура там примерно на +1 °С выше, чем на нижней полке, так что оно подойдет для овощей и фруктов.

Миф 2-й: место для яиц — дверца холодильника.

На дверце многих холодильников предусмотрены специальные ячейки для хранения яиц. Однако класть их туда – не всегда хорошая идея. В правила хранения куриных яиц, прописанных российским ГОСТ (ГОСТ 31654-

2012, пункт 5.4.2) предполагается соблюдение следующих условий: минимально допустимая температура хранения составляет -2 градуса, максимально допустимая +20 градусов. При превышении этих значений срок годности существенно сокращается, оптимальная влажность воздуха составляет 85-88%. Американское Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) рекомендует хранить яйца при температуре +4 градуса и ниже. Но при этом они рекомендуют учитывать, что дверца холодильника граничит с теплым воздухом в квартире: ее часто открывают, и неподалеку может находиться плита. Поэтому температура на дверце может быть выше, чем на полках.

Если уж быть точным, то производители холодильников сообщают, что дверцы многих очень дорогих холодильников, которые открываются, как двустворчатый шкаф, на целых полтора градуса теплее, чем полки. А вот дверцы классических бюджетных моделей остаются достаточно холодными для хранения яиц.

На самом деле температуру на дверце вашего холодильника можно измерить обычным термометром для улицы — просто оставьте его в отделении для яиц на пару дней. Встроенный термометр для этого не подойдет: как правило, он показывает либо температуру в целом, либо температуру на отдельных полках, но не на дверце.

Если температура будет не выше +4 градусов, яйца там хранить можно. А если выше, надежнее ставить их на полку внутри холодильника, не вынимая из картонной коробки, в которой вы их приобрели, ведь на ней написан срок годности. В таких условиях яйца будут оставаться свежими в течение трех недель с даты производства.

Если скорлупа отсутствует, то яйца придется перелить в контейнер и накрыть крышкой. В таком виде они могут простоять в холодильнике около 6 часов, но не больше 24 часов. За это время их нужно успеть приготовить. Если в комнате прохладно и температура воздуха не превы-

шает 20 градусов, то яйца будут оставаться свежими не более 15 дней. Речь идет о сыром продукте.

Для отварных яиц этот срок сокращается до 4 дней. При повышении температуры воздуха значения уменьшаются. Чем жарче в помещении, тем быстрее они испортятся. Замораживать можно только яйца без скорлупы. Их необходимо взбить до однородной массы и перелить в пластиковый контейнер, после чего закрыть крышкой и убрать в морозильную камеру. Также в качестве тары для хранения можно использовать полиэтиленовый пакет.

По возможности лучше замораживать белок, так как под воздействием низкой температуры он незначительно меняет свои характеристики. Что касается желтка, то от его заморозки лучше отказаться. Если такой возможности нет, во взбитую массу добавляют немного соли или сахара. При соблюдении всех условий желтки и белки останутся годными к употреблению в пищу до 8 месяцев. После варки всмятку яйца нужно съесть в течение суток, если они хранились вне холодильника.

Когда продукт был приготовлен вкрутую, а скорлупа не очищена, то он остается годным к употреблению в пищу в течение 4 дней при условии нахождения в холодильнике.

Без холодильника отварные яйца придут в негодность за 12 часов независимо от наличия или отсутствия скорлупы.

Миф 3-й: кофейные зерна не нужно хранить в холодильнике.

Большая часть производителей обжаренных кофейных зерен советует держать кофейные зерна в темном герметичном контейнере в кухонном шкафу: считается, что так зерна лучше сохраняют вкус и аромат. Однако научные данные говорят о том, что если вы не планируете выпить весь кофе за неделю, остаток зерна лучше заморозить.

Для гурманов уточним: вне зависимости от хранения (в обычном шкафу или в морозилке) вы не почувствуете особой разницы между ароматом кофейных зерен светлой обжарки. Возможно, это связано с тем, что слабо обжаренные кофейные зерна выделяют мало летучих веществ, отвечающих за аромат. А вот способ хранения кофейных зерен темной обжарки имеет значение, так как они выделяют много летучих веществ. В частности, замороженный кофе по аромату почти не будет отличаться от свежемолотого, а хранящийся при комнатной температуре потеряет значительную долю своего аромата. Таким образом, кофе темной обжарки действительно имеет смысл замораживать. Есть еще одна тонкость: для заморозки кофе надо использовать только полностью герметичные контейнеры, иначе в упаковку будет проникать воздух. А поскольку при низких температурах воздух вытягивает влагу и ароматные вещества, не плотно закрытые зерна будут пересыхать, и вкус кофе испортится. Специалисты по питанию называют это явление холодовым ожогом.

Миф 4-й: хлеб нужно хранить в холодильнике.

Класть хлеб в холодильник можно только в одном случае: если мы хотим, чтобы он как можно скорее зачерствел. Почему так происходит?

Хлеб выпекают из муки, которая состоит из крахмала и растительных белков. Сухой крахмал состоит из двух молекул (амилозы и амилопектина), которые образуют кристаллическое вещество. Когда из муки готовят тесто и выпекают хлеб, кристаллическая структура теряется, и крахмал превращается в гель.

После того как хлеб поставили остывать, молекулы крахмала постепенно снова превращаются в кристаллическое вещество, хотя и не совсем такой структуры, как сухой крахмал. Ученые называют этот процесс рекристаллизацией крахмала, а обычные люди говорят, что хлеб начал черстветь.

Исследования показывают, что скорость очерствения хлеба зависит от температуры и влажности воздуха, при которой он хранится, и от типа муки, из которой он выпечен. Лучше всего изучен магазинный хлеб из пшеничной муки.

Дольше всего пшеничный хлеб хранится при температуре +25 градусов и влажности 75%, то есть в плотно закрытом пластиковом пакете при комнатной температуре. В таких условиях хлеб начинает терять влагу через три дня и окончательно становится черствым (то есть сухим и твердым) примерно за неделю.

Для сравнения: при температуре +4 градуса и влажности 70% (то есть в холодильнике) хлеб черствеет за 3-5 дней. Зато при -18 градусах (то есть в морозилке) хлеб почти перестает черстветь, так как влага из крахмала уходит очень медленно. В морозильной камере хлеб может храниться до трех месяцев. Он не потеряет вкуса, если при разморозке просто оставить его на столе на несколько часов. Если же хочется побыстрее, можно поставить его в микроволновку на 15-25 секунд.

Если после обеда остался хлеб и вы планируете доесть его на следующий день, имеет смысл положить его в пластиковый пакет и плотно завязать. А если вам нужно уехать и не хочется забирать хлеб с собой, можно положить его в пакет и убрать в морозилку.

Миф 5-й: в холодильнике мука и орехи становятся невкусными.

Обычная белая пшеничная мука и орехи могут храниться в кухонном шкафу до трех месяцев. Но в холодильнике срок хранения вырастает до полугода, а в морозилке — до года и больше. Все дело в натуральных маслах, которые содержатся в злаках, семенах, орехах, крупах и других растительных продуктах вроде готовых овсяных хлопьев с орехами и сухофруктами. По мере хранения масла реагируют с кислородом и начинают окисляться, то есть прогоркают. Скорость этого процесса зависит от температуры: чем она выше, тем быстрее портятся продукты. Поэтому, если вы не планируете съесть орехи и использовать цельнозерновую муку в течение недели, имеет смысл положить их в холодильник или заморозить в герметичном контейнере.

Миф 6-й: в холодильнике цитрусовые становятся кислыми.

Чем дольше хранятся апельсины, тем более кислыми становятся — с этим ничего не поделаешь. Но в холодильнике этот процесс не ускоряется, а, наоборот, замедляется.

В отличие от бананов, дынь, абрикосов и томатов цитрусовые не дозревают после того, как их сорвали. Их собирают в момент максимальной спелости — когда зеленый пигмент хлорофилл в кожуре плода завершил работу по созданию сахаров и разрушился, а плод полностью созрел. В это время он самый сладкий. Но если его не съесть, клетки апельсина начинают тратить сахар на собственные нужды. По мере хранения сахара в плоде становится все меньше, а кислых продуктов обмена веществ — все больше.

Разные сорта апельсинов тратят свой сахар с разной скоростью. В среднем, если они хранятся при комнатной температуре, то становятся кислыми за две-три недели. Но если положить апельсины в холодильник, обмен веществ в клетках замедляется, и срок хранения увеличится до одного-двух месяцев.

Миф 7-й: помидоры нужно хранить в холодильнике.

В отличие от большинства овощей и фруктов, которые хорошо чувствуют себя в холодильнике, помидоры очень чувствительны к переохлаждению. Если держать их в холодильнике, они быстро утратят вкус и аромат.

Оптимальная температура хранения спелых помидоров, которые уже можно есть, от +8 до +10 градусов, а зрелых зеленых, которым еще предстоит покраснеть, порозоветь или пожелтеть, от +14 до +16 градусов. Весной их можно выставить на балкон. Но летом добиться такой температуры сложно, поэтому можно хранить их при обычной комнатной температуре.

В среднем красные помидоры не портятся и не теряют вкус 2-4 дня, а розовые — одну-две недели.

Миф 8-й: сало не стоит класть в морозилку.

Свежее сало портится довольно быстро – ему достаточно пролежать 5-6 часов при температуре +10 градусов. Употреблять такой продукт в пищу нежелательно. Поэтому свежее сало держат исключительно в холодильнике. Здесь оно может храниться при температуре от +5 до +7 градусов не дольше недели.

Если же необходимо сохранить продукт дольше, нужно обернуть кусок чистой тканью или пищевой бумагой и отправить в морозильную камеру. Большой кусок лучше предварительно разделить на порционные кусочки. В морозилке свежее сало хранится до полугода. Чтобы копченый шпик хранился в холодильнике дольше, его лучше обернуть пищевой бумагой, а сверху накрыть пищевой пленкой. Продукт, упакованный таким образом, хранится в холодильнике до 1 месяца.

Сало горячего копчения при условии высокой степени посола может храниться на полках холодильника при температуре от +5 до +7 градусов до 60 дней. Шпик холодного копчения может храниться вне холодильника. Но в этом случае нужно следить за температурой — воздух не должен прогреваться выше 5 градусов. Срок хранения копченого продукта в морозилке увеличивается до 1 года. Но при длительной заморозке вкус его ухудшается, поэтому к такому методу лучше прибегать как можно реже.

Миф 9-й: в морозилке продукты можно хранить бесконечно.

Даже если продукты хранятся в холодильнике, они все равно постепенно портятся. Замороженные продукты могут храниться гораздо дольше, но со временем начинают терять вкус. Поэтому, чтобы не передержать продукты, имеет смысл наклеивать на упаковку записки, где будут указаны даты покупки и заморозки.

Сроки хранения сырых продуктов

Продукт	Холодильник	Морозильник
Свежие яйца в скорлупе	3-5 недель	Не подходят для заморозки
Стейк, говядина, телятина, баранина и свинина	3-5 дней	До 12 месяцев
Говядина, телятина, баранина и свинина, нарезанные кусочками для обжарки	3-5 дней	До 12 месяцев
Отбивные, говядина, телятина, баранина и свинина	3-5 дней	До 6 месяцев
Сырые яичные желтки или белки в пластиковом контейнере	2-4 дня	1 год
Курица или индейка, тушка	1-2 дня	1 год
Курица или индейка, разделанная	1-2 дня	9 месяцев
Нежирная рыба	1-2 дня	6-8 месяцев
Свежие креветки, морские гребешки, раки, кальмары	1-2 дня	3-6 месяцев
Сырой фарш из птицы, говядины, телятины, свинины, баранины	1-2 дня	3-4 месяца
Субпродукты: язык, печень, почки, сердце	1-2 дня	3-4 месяца
Жирная рыба	1-2 дня	2-3 месяца

Елена ПОЛЯКОВА,
врач общей практики.

ЧТО ТЕБЕ СНИТСЯ?

Бруксизм, лунатизм, ночные страхи

Огромную часть жизни мы проводим во сне. Это крайне важное для нашего организма физиологическое состояние противоположно состоянию бодрствования и характеризуется минимальным уровнем мозговой активности и пониженной реакцией на окружающий мир.

Этапы сна

1. Засыпание. Появляется сонливость, зевота, снижаются реакции, сердечный ритм и секреторная деятельность желез, уменьшается чувствительность к раздражителям внешнего мира. Например, вы хуже слышите звук работающего телевизора или можете не заметить, как кто-то вошел в комнату.

2. Глубокий (медленный) сон. Этот этап делится на три фазы:

а) *Переход в сонный режим*. Глаза закрыты, но движутся под веками, снижается мышечная активность. В этой фазе человека легко разбудить.

б) *Неглубокий сон.* Глаза не двигаются, замедляется пульс, понижается температура тела.

в) *Дельта-сон.* Снижается частота мозговой активности. Кровь направляется из головного мозга к мышцам. В этой стадии человека трудно разбудить. Если же он все-таки проснется, то несколько минут будет чувствовать себя дезориентированным, не понимая, где он находится и что происходит. Именно находясь в дельта-сне, мы видим большую часть сновидений. Также для этой стадии характерны проявления нарушений сна: ночные разговоры, бруксизм, кошмары, лунатизм.

3. Быстрый сон. Увеличивается электрическая активность мозга, порой достигая уровня состояния бодрствования. Глазные яблоки двигаются, а мышечный тонус ослабевает. В этот период бывают самые яркие сновидения. Стресс, накопленные проблемы всплывают из подсознания в сознание для их обработки и разрешения. Благодаря сновидениям мы можем увидеть свои проблемы в самых необычных и абсурдных сюжетах и образах.

Во время быстрого сна активно работает... память. Мозг анализирует полученную за день информацию, формирует нервные связи. Кратковременная память переходит в долговременную.

Гормональный регулятор

За регулирование цикла сна и бодрствования отвечают два гормона – серотонин и мелатонин.

Серотонин вырабатывается в мозге во время сна. Чем больше его сформируется, тем лучше и свежее мы будем чувствовать себя в течение дня. Больше всего серотонина накапливается с 6 до 8 утра, именно в это время большинство людей просыпается. Как только гормон достигает своего максимума, он тут же начинает расходоваться на бодрствование. Если гормона вырабатывается недостаточно, то ночью человек видит пустые и неинтересные сны или кошмары.

Чем полезен серотонин? Он улучшает настроение, борется с аллергиями и воспалениями, регулирует работу ЖКТ, влияет на болевой порог, передает электрические импульсы нейронам, помогает двигаться.

Чтобы увеличить количество серотонина, который также называют гормоном радости, ешьте бананы и шоколад, чаще принимайте солнечные ванны. Если погода позволяет, не забывайте гулять.

Мелатонин вызывает сонливость и вырабатывается тогда, когда разрушается серотонин. Если без проблем засыпаете вечером, значит, в вашем организме достаточный уровень этого гормона. Если его мало, возникает бессонница.

Чем полезен мелатонин? Помогает работе иммунной и эндокринной систем, регулирует кровяное давление, периодичность сна, обладает противоопухолевым эффектом, замедляет старение, помогает адаптироваться в поездках, снимает стресс.

Чтобы мелатонин (его обычно называют гормоном сна) вырабатывался в необходимом количестве, ложитесь спать в полной темноте, на ночь выключайте телевизор, компьютер и экран телефона. Если рано светает, используйте плотные шторы или маску для сна. Засыпайте не позже полуночи, поскольку активная выработка гормона сна происходит в период с 24 до 2 часов ночи. Чтобы успеть восстановиться, организм должен к 4 часам утра выработать максимальное количество мелатонина.

Нужно ли спать днем? Многие считают, что дневной сон вносит дисбаланс в ночной. Это не совсем так. Короткий дневной сон снижает утомляемость, поддерживает эффективность интеллектуальной деятельности и помогает компенсировать ночной недосып. Дневной сон лучше организовать до 15 часов, сон в более позднее время ухудшает самочувствие.

Нарушения сна

Сон — это далеко не всегда отдых. Порой он является мучением не только для самого спящего, но и для окружающих его людей.

• **Бруксизм** — ночной скрежет зубами, встречается как у детей, так и у взрослых. Это нарушение передается по наследству. Причинами могут быть неотработанные в течение дня вопросы, которые вы месяцами не можете решить, внутренняя агрессия. Ученые сходятся во мнении, что невыраженная энергия накапливается внутри нас, находя выход во время сна. Во сне нас никто не контролирует, а потому человек, который в реальности постоянно сдерживает себя, стискивая зубы, сердится и выплескивает накопленную агрессию в своем сновидении.

Бруксизм не только мешает спать окружающим, но и вредит эмали зубов и челюстным суставам, вызывает головные боли.

Если человек страдает данным нарушением, то желательно перед сном обеспечить в доме спокойную обстановку, не стоит выяснять отношения, решать глобальные проблемы, плотно ужинать. Надо также избегать интенсивных нагрузок. Будет полезно принять расслабляющую ванну, выпить стакан молока, почитать приятную книгу.

• **Разговоры во сне** в основном характерны для детей, но встречаются и у 5% взрослых. Они бывают разными. Можно услышать непонятное бормотание или монолог крепко спящего человека, а то и его участие в диалоге и ответы на простые вопросы. Принято считать, что содержание разговора является и содержанием сна. Это не так. Психологи утверждают, что сны слабо связаны с реальной жизнью, поскольку обычно носят фантастический характер, закрученный сюжет, а разговоры отражают действительность реальной жизни спящего, показывают ситуации, в которых он уже побывал. Иногда мы можем даже услышать фразы, которые когда-то произносил спящий при бодрствовании. Ночные разговоры помогают понять, чем занята голова спящего. К примеру, если человек слишком обижен на кого-то, во сне он может вести с ним диалог.

Чем помочь? Всем вышеперечисленным в предыдущем пункте. Сознание человека должно понять: день закончился, пора отдыхать. Дополнительно можно добавить отказ от телевизора, компьютера и телефона. Лучше погулять на свежем воздухе. Если это невозможно, прогулку можно заменить 10-минутным пребыванием на балконе. И обязательно проветрите помещение перед сном.

• **Сомнамбулизм (снохождение, лунатизм).** Страдающий лунатизмом человек среди ночи встает с кровати, бродит по квартире, перебирает вещи, открывает двери, может выйти на балкон, на улицу, залезть на окно или крышу. Некоторые даже пытаются водить машину. Если по-

смотреть лунатику в глаза, то можно увидеть, что его глаза открыты, но взгляд пустой, чужой и пугающий. Тем не менее лунатики все видят и хорошо ориентируются в пространстве. Они не наталкиваются на мебель и стены, знают, куда повернуть, что где лежит и как что открывается. К примеру, если двери открываются ключами, они найдут ключи и без труда откроют замок. Сомнамбулы обычно не отвечают на вопросы или говорят первое, что придет на ум. Иногда сами могут задавать простые вопросы, например: «Где мое платье?».

Период снохождения обычно длится от 0,5 минуты до 0,5 часа. По окончании «приключения» лунатик, не просыпаясь, самостоятельно или с помощью другого человека возвращается в постель. Иногда наблюдается и самопробуждение.

Почему некоторые люди ходят во сне? У здорового человека во время сна на подкорку головного мозга распространяется охранительное торможение. Так о нас позаботилась природа. У лунатиков охранительное торможение работает не полностью, поскольку затрагивает лишь часть коры головного мозга. К примеру, обонятельный, двигательный и зрительный анализаторы работают, как при бодрствовании. Поэтому они настолько активны. Лунатизм характерен для эмоциональных, испытывающих большие нервные нагрузки людей.

Чем помочь человеку, страдающему данным нарушением? Обязательно покажите его врачу. Не оставляйте сомнамбулу ночевать одного в квартире. Если вы увидели, что ваш близкий отправился «погулять», не пугайтесь, а молча подойдите к нему и осторожно направьте его к постели. Будить лунатика не надо, он может испугаться и «заработать» сердечный приступ. Если он спрашивает вас о чем-то, например, где какая-то вещь, ответьте ему мягко, успокаивающе и коротко. Например, «Завтра найдем, а сейчас спать».

• **Ночные кошмары** — явление крайне неприятное. Они заставляют людей неожиданно просыпаться, кричать, скидывать подушки, одеяла и убегать от «преследователей». Также ночные кошмары могут серьезно подорвать физическое и психологическое здоровье. Человек, который постоянно встречается с ночными кошмарами, не высыпается и боится засыпать, потому что опасается испытать ужас заново. Сам кошмар длится всего одну-две минуты, но потом человек долго не может уснуть.

Причины ночных кошмаров

1. *Страхи, тревожность, переживания* (к примеру, переезд на новое место жительства или смена места работы и болезненная адаптация в коллективе).

2. *Посттравматические стрессовые расстройства*, возникающие после травмирующей ситуации (болезнь, развод, потеря близкого человека).

3. *Детские травмы*. Например, ребенок на даче и переходил с папой речку по хлипкому мостику. Он очень боялся, что мостик сломается, и они с папой окажутся в воде. Впоследствии ему может сниться один и тот же кошмар, где мост рушится.

4. *Хронические конфликты*, например разногласия в семье или с соседями. Человек не находит в себе силы остановить обидчика, а подсознание то и дело подсказывает ему: «Сколько можно терпеть? Делай же что-нибудь!»

5. *Влияние лекарств*. Медикаменты, направленные на борьбу со стрессом, антидепрессанты, снотворные препараты могут вызвать прямо противоположный эффект: вместо здорового сна вы получите тревожный. Если это ваш случай, обратитесь к врачу.

6. *Острая пища на ужин* усиливает метаболизм, и организму начинает казаться, что вы не собираетесь спать, а, наоборот, решили поактивничать — поработать, потанцевать, заняться творчеством. Сон тут же уходит. И даже если вы все-таки заснули, то вам будут сниться тревожные сны.

7. *Болезни, сопровождающиеся повышением температуры. Пищевые отравления* также могут испортить сон.

Чем помочь? Обратиться к врачу: ночные кошмары могут быть следствием соматических болезней.

Перенести кровать в другое место. Важное правило — человек не должен спать головой в угол. Биоэнергетики считают, что углы забирают энергию. Если переставить кровать не представляется возможным, можно лечь ногами в угол.

Согласно учению фен-шуй, спать лучше головой на восток, поскольку восток — это духовное начало, очаг знаний и сил.

Оцените внешний вид спальни. Есть ли в интерьере агрессивные, раздражающие мотивы? Уберите со стен картины с хищными зверями, природными катаклизмами, злыми сюжетами. Снимите со стен и полок пугающие маски и другие агрессивные сувениры из путешествий.

Хорошо проветривайте помещение перед сном. Если погода позволяет, оставляйте форточку открытой. Прогуляйтесь перед сном или хотя бы побудьте на балконе.

Избегайте жирной и острой пищи, ужинайте не позднее чем за 3 часа до сна.

Как расшифровать сон?

Это возможно, даже не прибегая к соннику. Сон показывает наши настоящие переживания, которые мы испытываем в обычной жизни. Подсознание в момент нашего сна работает с максимальной фантазией, используя любые образы. Поэтому мы можем видеть совершенно абсурдный сюжет, но испытывать реальные чувства. Обычно человек, вспоминая, что ему снилось, помнит даже не сам сюжет, а свои ощущения. И если вы хотите проанализировать свой сон, вспомните, что вы ощущали, когда его смотрели? На что это было похоже в реальной жизни?

Моей клиентке, которая много лет назад довольно болезненно рассталась со своим парнем, до сих пор снится один и тот же сон, где они встречаются, но никак не могут пойти куда-нибудь вместе, постоянно что-то мешает. Один раз по

сюжету он пригласил ее к себе домой, но по дороге у девушки кроссовка застряла в грязи. Она никак не могла ее вытащить и осталась сидеть прямо в грязи. Потом клиентка спросила у меня: «Почему во сне я не смогла справиться с такой простой задачей? Это же был не цемент, а просто грязь, земля». Я задала ей вопрос: «А на что это похоже в твоей жизни?». Она ответила: «Это — препятствие, которое я никак не могу преодолеть. А то, что он мне не помог, означает его равнодушие ко мне».

Некоторые сны также помогают понять, что «хватит бегать от проблем — пора действовать». К примеру, страдая страхом высоты, вы можете постоянно видеть сон, где вы находитесь в горах, и все ваши друзья легко поднимаются наверх, а вам что-то мешает. Или вы едете на лифте до верхнего этажа, но никак не можете доехать, лифт ломается и зависает между этажами.

Кстати, снами, а значит, и страхами, можно управлять. К примеру, вам снится, что вы идете по мосту, и он внезапно обрывается. А вам обязательно требуется перейти на другую сторону. Усилием воли представьте, что вы наняли рабочих, и они достроили мост. Или к вам подплыла лодка, благополучно доставив вас до берега. Такой способ помогает не только справиться со страхами, но и снижает напряжение, заставляет поверить в себя.

Ольга САМОЙЛОВА,
психолог.

***«Предупреждение плюс»:* На вопросы читателей отвечает юрист, адвокат Анастасия ЧУРСИНОВА.**

Юридическая консультация

На даче можно разводить кур и кроликов

«Я круглый год живу на даче и недавно решила завести кроликов. Но мой сосед воспротивился и даже сказал, что подаст в суд, – пишет Алла Юрьевна Дубровина из села Растуново Московской области. – Подскажите: как быть, неужели придется отказаться от этой затеи?».

Нет, Алла Юрьевна, отказываться от разведения кроликов вам не придется. В июле 2022 года произошли изменения в Федеральном законе № 217-ФЗ, согласно которым теперь разрешается разводить кур, гусей и кроликов на садовых и огородных участках, а также упрощается оформление таких участков в долевую собственность. Согласно новым правилам допускается использование садовых и огородных участков для выращивания сельскохозяйственной птицы (кур, уток, гусей и индюков) и кроликов. Но при этом мясо и яйца граждане могут использовать только для собственных нужд. Кроме того, должны соблюдаться земельное законодательство, ветеринарные нормы, санитарно-эпидемиологические правила и гигиенические нормативы. И еще возможность разводить птиц и кроликов должна быть предусмотрена градостроительным регламентом для территории, где расположен участок, или нужно будет получить на это разрешение.

В СИЗО разрешили подавать заявления на выдачу паспорта

«Мой муж почти год заключен в следственном изоляторе (СИЗО). Он пенсионер, и в момент задержания у него не было паспорта. И хотя его личность была установлена, он не может оформить доверенность на нашего сына, чтобы тот получал пенсию мужа. Без паспорта

это невозможно. Что делать?» – спрашивает совета Мария Андреевна Троицкая из Челябинска.

Уважаемая Мария Андреевна, выход есть, так как с 25 августа этого года обвиняемые и подозреваемые, которые находятся в следственных изоляторах, теперь могут подавать заявления о выдаче или замене паспорта, если он был утерян или истек срок его действия. Раньше нормы, защищающие людей под стражей без документов, были предусмотрены только для тех, кто уже отправлен отбывать наказание, а на находящихся в СИЗО эти правила не распространялись. В итоге они не могли получить или подтвердить инвалидность, переоформить пенсии, заключить брак, реализовать свои наследственные и имущественные права.

По статистике около 20–25% всех пребывающих в СИЗО не имеют паспортов. Так получается по нескольким причинам. У кого-то в момент задержания не было с собой документов, у кого-то паспорт утерян. Да и следователи не едут искать документы в доме обвиняемого — у них есть другие методы установления личности. Поэтому, если личность установлена, обвиняемый так и находится в СИЗО без паспорта. Раньше администрация СИЗО ссылалась на то, что содействие в выдаче документов не входит в ее обязанности, поскольку законодательно это не закреплено. В результате человек лишался социального пакета: не мог оформить доверенность на детей для получения пенсии, также это касалось наследственных и имущественных прав. Кроме того, заключенный в СИЗО не мог голосовать, если у него не было паспорта, хотя до приговора суда он имеет на это право по закону.

Но, как я уже пояснила вначале, обвиняемые и подозреваемые, которые находятся в следственных изоляторах, теперь могут подавать заявления о выдаче или замене паспорта.

Имеют ли пенсионеры право на бесплатное профессиональное образование?

«Мне 57 лет, я пенсионер, решила поучаствовать в программе обучения граждан в рамках федерально-

го проекта «Содействие занятости». Но мне отказали на том основании, что получаю пенсию. Правомерно ли меня не взяли в программу обучения?» – интересуется Александра Михайловна Корпанева, жительница Иркутска.

Уважаемая Александра Михайловна, чиновники не правы. Все вопросы организации профессионального обучения граждан в рамках федерального проекта «Содействие занятости» утверждены постановлением Правительства РФ от 27.05.2021 № 800. Одним из условий участия гражданина в этой программе является его отнесение к категории лиц в возрасте 50 лет и старше. В пункте 22 Положения о дополнительном профобразовании гражданину может быть отказано в прохождении профессионального обучения при его несоответствии условиям участия в программе либо при отказе в предоставлении документов, которые подтверждают соответствие таким условиям. Таким образом, сам по себе факт назначения гражданину пенсии не может являться основанием для отказа в направлении на обучение в рамках федерального проекта «Содействие занятости». И если вы предоставили соответствующие документы, вас обязаны были взять в программу обучения.

Удержание алиментов из пенсии

Ольга Евгеньевна Митрошкина из Новокузнецка спрашивает: «У моего брата есть инвалидность по зрению. На работу с его диагнозом не берут. Бывшая жена подала на алименты, а единственный доход брата – пенсия по инвалидности, которую суд назначил отдавать детям в полном объеме. Законно ли это?».

Согласно пункту 2 статьи 117 Семейного кодекса РФ, размер алиментов, взыскиваемых по решению суда, устанавливается судом кратным величине прожиточного минимума для детей в соответствующем субъекте РФ. В том числе размер алиментов может быть установлен в виде доли от про-

житочного минимума. То есть часто суд не учитывает размер ежемесячного дохода плательщика алиментов, а обращает внимание только на прожиточный минимум. И в таком случае действительно возможна ситуация, которую описали вы, уважаемая Ольга Евгеньевна. Порой даже встречаются ситуации, когда размер назначенных алиментов превышает доходы плательщика.

В соответствии с пунктом 1 статьи 80 Семейного кодекса РФ родители обязаны содержать своих несовершеннолетних детей, при этом требование о взыскании алиментов на несовершеннолетнего ребенка подлежит удовлетворению судом независимо от трудоспособности родителей (это указано в пункте 18 постановления Пленума Верховного Суда РФ от 26.12.2017 № 56 «О применении судами законодательства при рассмотрении дел, связанных со взысканием алиментов»). Поэтому само по себе взыскание алиментов на содержание несовершеннолетнего ребенка с родителя-инвалида является вполне правомерным.

Другое дело — установленный судом размер алиментов. Согласно пункту 2 статьи 83 Семейного кодекса РФ, размер алиментов в твердой денежной сумме определяется судом, исходя из максимально возможного сохранения ребенку прежнего уровня его обеспечения с учетом материального и семейного положения сторон и других заслуживающих внимания обстоятельств. Иными словами, определяя размер алиментов, суд должен ориентироваться не только на величину прожиточного минимума для детей по региону, но и на «заслуживающие внимания обстоятельства», относящиеся как к получателю алиментов, так и к их плательщику.

К числу таких заслуживающих внимания обстоятельств отнесены низкий доход плательщика алиментов, а также состояние его здоровья (например, нетрудоспособность вследствие возраста или состояния здоровья): об этом сказано в пункте 20 постановления Пленума Верховного Суда РФ «О применении судами законодательства при рассмотрении дел, связанных со взысканием алиментов». Так, если вследствие указанных обстоятельств невозможно взыскать

с плательщика алиментов средства на содержание ребенка в размере половины прожиточного минимума для детей, суд может установить алименты в меньшем размере.

Такие обстоятельства, как инвалидность ответчика, наличие у него пенсии как единственного источника дохода, а также невозможность трудоустройства в силу инвалидности, должны были учитываться судом при рассмотрении дела и определении размера алиментов.

Однако эти обстоятельства должны подтверждаться соответствующими документами, причем представление этих доказательств – обязанность ответчика. Поэтому, если ваш брат, уважаемая Ольга Евгеньевна, вел себя в ходе судебного разбирательства пассивно, никаких доказательств в подтверждение своего материального положения и состояния своего здоровья не предоставлял, и тем более если он не принимал участия в судебном разбирательстве вообще, то у суда просто не было законных оснований отразить эти обстоятельства в своем решении.

Но ваш брат может обжаловать решение суда. В апелляционной жалобе следует акцентировать внимание на перечисленных выше обстоятельствах (нетрудоспособность ответчика и объективная невозможность уплаты алиментов в присужденном размере).

Запрет на микродоли в жилье

«Мне достались по наследству 5 м² в квартире, где есть еще три наследника. Они не хотят продавать квартиру, а я хочу получить деньги, – пишет Елена Григорьевна Юшкина из Туапсе. – Можно мне как-то продать свою часть?»

К сожалению, Елена Григорьевна, с 1 сентября этого года запрещены сделки с долями в жилье, если в результате собственнику принадлежит менее 6 м² общей площади. И даже если такая сделка будет проведена, ее признают ничтожной. То есть теперь дарение 5м² постороннему человеку Росреестр не зарегистрирует даже при наличии подписанного договора.

Это правило не действует при использовании материнского капитала, наследовании, приватизации — то есть в случаях, когда долю нужно выделить по закону. Однако выделить долю можно, но продать ее нельзя.

Если бы вы нашли покупателя на свою долю до 1 сентября 2022 года и провели сделку, то это было бы законно. Но с 1 сентября продавать микродоли для прописки или делить квартиру на части не получится. То есть теперь передать вашу долю получится только одному из собственников (одному из трех наследников). Попробуйте договориться с кем-то из них.

Раздел имущества при разводе

«Два года назад мой сын развелся с женой и при разводе не оформил их общую квартиру в долевую собственность. Квартира осталась у жены. А теперь жена продала эту квартиру, мой сын об этом узнал и потребовал половину суммы. Жена против. Кто прав?» – задает вопрос Лариса Семеновна Пляскина из города Михайловск Ставропольского края.

Прав ваш сын, уважаемая Лариса Семеновна. При разделе имущества супругов суд может отступить от равенства долей, если муж или жена совершали недобросовестные действия для уменьшения имущества. Например, если один из супругов без разрешения продал машину на невыгодных условиях. Или после развода продал общую квартиру. При этом срок для претензий отсчитывается с даты продажи квартиры, а не от развода. Ведь супруги ее не делили — значит, она так и осталась в общей собственности. Но есть один нюанс: раньше при разводе у супруга было три года для раздела общего имущества — не с даты расторжения брака, а со дня, когда стало известно о нарушении прав. А с 1 сентября этого года оспорить сделку с общим имуществом можно будет только в течение года после того, как о ней стало извест-

но. Поэтому посоветуйте сыну поторопиться, если он хочет получить половину стоимости проданной квартиры.

Компенсация на питание для учащихся

«Мой внук — инвалид, учится на дому. Слышал, что ему положена компенсация за бесплатное питание», – пишет Михаил Петрович Голован из Балаково Саратовской области.

Да, вы правы, уважаемый Михаил Петрович. Ученики с ограниченными возможностями здоровья, которые не живут в интернатах, с этого года должны получать двухразовое питание бесплатно. Если ребенок учится на дому, регион может предусмотреть для него замену бесплатного питания на компенсацию, и в Саратовской области такая возможность есть. При проживании в образовательной организации такие дети получают пятиразовое питание за счет бюджета. Ученики начальной школы, независимо от наличия льгот, получают бесплатное горячее питание, как и в прошлом году.

Образование для людей с инвалидностью

«Моя дочь — инвалид 2-й группы, инвалидность получила недавно. У нее уже есть высшее образование, но теперь она не может работать по специальности учителем и хочет освоить еще одну профессию. Имеет ли она право учиться бесплатно?» – читаем в письме Татьяны Тимофеевны Ерохиной из Липецка.

Да, имеет. При оформлении инвалидности любой группы можно бесплатно получить второе профессиональное или высшее образование по другой профессии. Например, когда человек учился по выбранной специальности, а потом получил инвалидность и не может продолжать работу. Он имеет право освоить другую профессию за счет бюджета, даже если образование такого уровня уже получал.

А ТОВАР-ТО ПРОСРОЧЕН...

Уловки магазинов

Обычно на упаковку развесного товара клеят этикетку, на которой указаны срок годности, состав и цена. Законы регламентируют, что именно и как должно быть написано на этикетке, но некоторые продавцы не соблюдают требования. Из-за этого мы рискуем купить с виду хороший продукт, который на деле является просроченным и непригодным к употреблению.

Давайте разберемся: на какие уловки идут магазины, чтобы продать товары, которые пора утилизировать.

Что такое срок годности

Чтобы понять, почему у магазинов получается продавать просроченные продукты, нужно разобраться, что такое срок годности, как его правильно исчислять и каким он может быть.

Срок годности — это период, по истечении которого товар становится непригодным к использованию. Производитель обязан устанавливать его на продукты, парфюмерию и косметику, бытовую химию и даже на некоторые услуги. Продавать товары, у которых истек срок годности, запрещено законом (пункты 4, 5 статьи 5 закона «О защите прав потребителей»).

Срок годности начинается со дня изготовления товара и действует в течение всего времени, пока его можно использовать. По сути, срок годности устанавливает дату, до которой продукт считается безопасным и пригодным к употреблению.

Например, корову подоили 10 апреля, а срок годности молока — 10 суток. То есть после 20 апреля пить молоко нельзя: у него истечет срок годности, и дата покупки тут значения не имеет. При этом молоко еще можно продать как качественное до 23 часов 59 минут 19 апреля, а вот уже после полуночи оно станет непригодным к употреблению.

Магазины должны сразу списывать товары, у которых срок годности подходит к концу. Но снять продукт с продажи заранее — значит потерять деньги. Ведь если срок годности истекает в 00 часов 19 апреля, то до 23 часов 59 минут товар еще можно продать, что магазин и будет делать. Так просрочка и задерживается на прилавках.

Почему сроки годности везде прописаны по-разному

Продуктов много: их нужно по-разному хранить и по-своему исчислять срок годности. Такие требования зафиксированы в техническом регламенте Таможенного союза (пункт 4.7).

Вот правила, которые обязаны соблюдать изготовители: если срок годности не больше 72 часов, пишут: «Годен до 12:00 11 марта», если срок годности больше 72 часов, но меньше трех месяцев, могут написать так: «Годен до 12 марта 2022 года», если срок годности не меньше трех месяцев, напишут: «Годен до конца июля 2022 года» или «Годен до 30 июля 2022 года». Можно и не называть конкретных дат, а просто указать срок, например: «Годен восемь суток».

Иногда фразу «годен до» могут заменить словами «годен», «до конца», «употребить до» и другими близкими по смыслу выражениями.

То, как прописан срок годности, зависит от продукта. Иногда указывают месяц, день и время, а иногда пишут, в течение скольких дней, месяцев или лет продукт годен к употреблению.

Как магазин может продать просрочку

Есть три частых ситуации, когда супермаркеты могут продать товар с истекшим или отсутствующим сроком годности.

К примеру, сотрудники могут оставить просрочку на прилавке. Обычно так поступают с не очень дорогими товарами: часто на полке залеживаются просроченные шоколадки, жвачки и то, что мы привыкли видеть рядом с кассой.

В качестве другого примера расскажу о своем опыте: както я купила на развес шоколадные конфеты, половина из которых оказалась твердыми и побелевшими. В следующий раз я пришла в тот же супермаркет, понаблюдала за витриной с конфетами и поняла причину брака . При мне к одному из лотков подошла продавец и просто досыпала свежие конфеты к старым. А картонку, на которой был указан срок годности, заменила на новую. Так в одном лотке оказались конфеты с разными датами изготовления.

До этого случая я доверяла информации на картонке. Но теперь поняла, что магазин вводил меня в заблуждение, и на дне лотка могли лежать просроченные конфеты. За это можно было бы привлечь продавца к административной ответственности и потребовать штраф до 500 000 рублей (статья 14.7 Кодекса об административных правонарушениях РФ). Но доказать, какие конфеты в лотке старые, а какие свежие, сложно.

Думаю, что так супермаркет избегал убытков: просроченные конфеты нужно списывать и выбрасывать, а магазин не хотел терять деньги. С тех пор я выбираю сладости внимательнее. Расскажу про способы, как купить гарантированно свежие конфеты.

Способ первый: брать конфеты в заводской упаковке. Я встречала в супермаркетах три вида конфет: расфасованные производителем (например, в подарочных коробках, в маленьких пакетиках по 300-500 г или в больших коробках по 1-3 кг), расфасованные продавцами в обычные полиэтиленовые пакеты (на них всегда есть наклейка с весом, ценой и штрих-кодом) и нерасфасованные, то есть развесные: покупатели сами берут пакет, набирают туда конфеты, а потом взвешивают и оплачивают.

Теперь я стараюсь брать конфеты, которые расфасованы производителем. На упаковке всегда стоит дата, и свежесть конфет внутри не вызывает сомнений. Моя семья любит конфеты, поэтому в основном я покупаю большие коробки до 3 кг: конфеты в них идут по цене развесных, а она всегда ниже, чем у фасованных.

Способ второй: искать срок годности на каждой конфете. Если мне нужно немного конфет на перекус, я ищу те, где срок годности напечатан прямо на фантиках. Вообще производители не обязаны указывать его на упаковке каждой конфеты. Достаточно проставить срок годности на этикетках фасовочных пакетов или на коробках, в которых перевозят конфеты. А можно просто вкладывать в них бумажки с датой изготовления. Но некоторые производители все равно наносят дату производства и срок годности на фантики самих конфет.

Способ третий: просить вскрыть при вас заводскую коробку. Если мне не нужна вся трехкилограммовая коробка конфет и я хочу купить, допустим, всего полкило, то прошу принести со склада невскрытую заводскую коробку. Затем проверяю на ней дату и отсыпаю столько конфет, сколько мне нужно.

Если сотрудник магазина отказывается принести коробку, ссылайтесь на закон «О защите прав потребителей» (пункт 2 статьи 10 закона). По нему продавец обязан предоставить полную информацию о товаре, в том числе об условиях его хранения, дате изготовления, упаковке и сроке годности. Я говорю продавцам, что достоверная информация есть только на заводских коробках. В итоге их приносят, открывают, и я беру гарантированно свежие конфеты.

Кто следит за сроком годности

За сроком годности следит мерчандайзер. Это не штатный сотрудник магазина, а представитель какого-либо предприятия, товары которого продает магазин. Он может раз в неделю приезжать в супермаркет, чтобы выложить товары на прилавки и проверить сроки годности своей продукции.

Однако на практике получается замкнутый круг. Сотрудник магазина обязан проверять срок годности продуктов и вовремя убирать просрочку, но надеется, что это сделает мерчандайзер, а тот, в свою очередь, надеется на добросовестность штатного продавца. Кроме того, иногда у мерчандайзеров просто нет времени внимательно читать

срок годности каждого товара. В итоге просрочка остается в продаже.

Магазины рассчитывают, что если товар дешевый, то покупатель вряд ли придет за возвратом нескольких десятков рублей и просто выкинет его. Продавец все равно получит прибыль, а если и найдется дотошный потребитель, то вину спишут на мерчандайзера.

Как читать этикетки продуктов питания

При поступлении товара сотрудники супермаркета должны проверить целостность упаковки и наличие на ней срока годности. Все эти действия входят в стоимость наценки на продукцию. На практике работники магазина относятся к этому невнимательно: за день им нужно выложить на полки сотни разных товаров, на которых по-разному указан срок годности. Они могут просто не заметить, что на какой-то упаковке его нет.

Магазин переупаковал товар и использовал свою маркировку. Именно собственная маркировка — этикетка, которую напечатал сам супермаркет, — помогает недобросовестным продавцам вводить покупателей в заблуждение.

По закону на маркировке указывают все, что нужно знать потребителю: состав, энергетическую ценность, срок годности товара. Свою маркировку магазины печатают в двух случаях: когда нужно расфасовать товар (например, поставщик привез 10 кг конфет в одной коробке, а супермаркету нужно распределить их по 20 пакетам) и когда есть собственное производство (например, если в магазине работает своя пекарня или столовая продает готовые блюда). На маркировке сообщают, как называется продукт, его состав, количество и дату изготовления, срок годности и условия хранения. Еще указывают, кто и где производит этот продукт, его пищевую ценность, есть ли компоненты ГМО и так далее.

Когда супермаркет печатает свою этикетку, его задача — просто взять информацию от производителя и перенести ее слово в слово. Если продавец хоть что-то пропустит, товар можно признать некачественным и опасным.

Как магазины обманывают покупателей с помощью маркировки

Есть несколько способов продать просроченные товары при помощи маркировки.

Первое. Информацию на этикетке оформляют не по правилам. Например, не указывают сведения о составе продукции и об условиях хранения, в результате чего продукт портится значительно быстрее.

Второе. Не печатают срок годности. Логика недобросовестных магазинов такая: когда на маркировке нет срока годности, он становится вечным. А если находится покупатель, который обращает на это внимание, персонал списывает все на неполадку оборудования, которое печатает этикетки. Часто такая ситуация возникает, когда в супермаркете появляется новый товар. Его уже нужно продавать, а маркировка еще не подготовлена.

Третье. Дату изготовления заменяют на дату упаковки. Напомню, что срок годности исчисляется с даты изготовления, а не с даты упаковки или продажи товара. Но часто на готовой продукции (салатах, закусках и горячих блюдах, которые делают прямо в супермаркете) дату изготовления подменяют датой упаковки. Обычно такие продукты готовят рано утром и потом продают весь день. Это не всегда законно. Например, срок годности салата — от шести часов до суток, зависит от ингредиентов. Так, салат из консервированных овощей с майонезом может храниться не более шести часов. А в магазине он часто лежит на прилавке весь рабочий день. Если посмотреть на этикетку, скорее всего, на ней будет указана именно дата упаковки.

Четвертое. Срок годности намеренно продлевают. Часто на упаковке может оказаться несколько маркировок: как только срок годности заканчивается, наклеивают этикетку с новым сроком. И так до тех пор, пока не продадут товар.

Иногда магазин может пойти на хитрость — обернуть продукт в пищевую пленку и наклеить на нее этикетку со сроком годности. Как только он истекает, пленку снимают, упаковывают товар заново и наносят новую маркировку с измененной датой. Обычно так поступают с сырами и колбасами.

Пятое. Срок годности закрывают акционной наклейкой. Акция — это приятно, но часто такой маркировкой закрывают срок годности продукта, и в таких случаях определить реальный срок не получится. Особенно если продукт упакован в пищевую пленку: от нее физически невозможно отодрать наклейку.

Шестое. Срок годности умышленно завышают. Обычно магазин идет на такую уловку, если у продукта слишком маленький срок годности, а продать нужно все до последнего грамма. Например, заправленный салат «Оливье» может храниться 12 часов — так написано в нормах Санпина. Но в магазине может быть установлен срок годности 24 часа, а в маркировке вообще написано, к примеру, что салат годен с 7:15 25.02.2022 по 27.02.2022 13:58 , а это 58 часов.

Простые правила: как не купить просроченный продукт

Обращайте внимание на упаковку. Она должна быть целой, без следов вскрытия.

Покупайте продукты в упаковке изготовителя, а не те, которые магазин переупаковал сам. То есть лучше купить целый батон колбасы, чем готовую нарезку: неизвестно, когда ее порезали и чистым ли был нож.

Требуйте у продавца аннотацию изготовителя: только в ней содержится полная и достоверная информация о товаре. Аннотацию хранит магазин и обязан предоставлять ее покупателям по закону «О защите прав потребителей».

Если покупаете готовые продукты, просите бракеражный журнал — это документ, в котором пишут, что и когда приготовили. Его ведет повар.

Олеся КАЛЬНИЦКАЯ,
юрист, адвокат.

КАРЕТА ДЛЯ ЗОЛУШКИ

Тыква

Тыква – это старейшая культура, которую научились возделывать люди. Археологические раскопки в Южной Америке подтверждают, что ее начали употреблять в пищу около 5 тысяч лет назад. Семена тыквы нашли в древних захоронениях в Перу, но ее родиной считают Мексику. Древние индейцы верили, что осенью в тыкву боги прячут солнце и хранят его там до весны. Они употребляли тыкву в пищу, кормили ею скот, из кожуры делали посуду и даже ванночки для купания детей. Благодаря конкистадорам в начале XVI века растение попало в Европу и практически мгновенно завоевало всеобщую любовь.

Вкусная, полезная, легкая в выращивании и очень красивая тыква распространилась по всему миру невероятно быстро. Уже в середине XVI века, покорив вслед за Европой страны Востока, она благодаря персидским купцам попала на Русь, где высоко оценили простоту возделывания, урожайность, возможность длительного хранения и вкус. Тыкву выращивали и на крестьянских наделах, и на земле знати и духовенства. Монастыри отдавали растению большие участки как идеально подходящему для разнообразия постного меню. Тогда же знахари стали использовать тыкву для лечения.

Сегодня тыква является лидером по количеству посвященных ей осенних праздников. В разных странах мира именно тыква – главная героиня осенних карнавалов. Всем известны тыквы американского Хэллоуина, а вот праздник в немецком Людвигсбурге, на котором тыкве посвящают огромные экспозиции, известен меньше. В Китае на большие праздники еду и напитки подают в тыквенных чашах. Там с XVI века и до наших дней изготавливают из нее невероятно красивые фо-

нарики, которые не только освещают рестораны, но и украшают интерьер.

В мире существует около 800 сортов тыквы, но только четверть из них съедобны. В зависимости от климатических условий определенного региона выращивается разный вид огородной культуры. Тыквы имеют различные размер, форму и цвет: желтые, зеленые, черные, белые, круглые, овальные, в форме луковицы, пупырчатые и гладкие, огромные и маленькие. Сегодня мировыми лидерами по выращиванию тыквы являются Россия, Индия и Китай.

Ботаническое описание

В культуре тыква представлена тремя видами: столовая обыкновенная, или твердокорая (*Cucurbita pepo* L.), кормовая крупноплодная (*Cucurbita maxima* L.) и мускатная (*Cucurbita moschata* Duch). Род тыква относится к семейству тыквенных (*Cucurbitaceae*). Это однолетнее травянистое

растение с длинными побегами, цепляющимися усиками, без опоры стелющимися по субстрату, достигающими в длину 10 м и более.

Корневая система мощная, стержневая, сильно разветвленная. Стебель ребристый, обычно пятигранный или почти цилиндрический, на поверхности с волосками и шипиками, с сердцевинной полостью. Листья крупные, пятилопастные, мелкозубчатые, ребристые, с грубым шипиковидным опушением, длинночерешковые. Цветки раздельнополые, желто-оранжевого цвета, крупные. Мужские собраны по нескольку штук в пазухах листьев. Женские цветки одиночные, располагаются на боковых ветвях. Растение однодомное. Плод – тыквина обратнояйцевидной, шаровидной или продолговатой формы, гладкий или ребристый, с волокнистой сладкой мякотью. Размер в поперечнике – до 50-70 см. Содержание сахара – 4-8%. Семена до 2 см длиной и до 1,5 см шириной, семенная кожура белая или кремовая. Семена без эндосперма, питательные вещества сосредоточены в семядолях зародыша, имеющих буро-зеленый цвет.

Химический состав

Состав тыквенной мякоти и ее пищевая ценность зависят от конкретного сорта, но любая тыква на 90% состоит из воды. В 100 г тыквы содержится 1 г белков, 0,1 г жиров, 4,4 г углеводов и 2 г пищевых волокон. В 100 г сырой тыквы – 10 ккал, в вареной – 20 ккал, а в печеной – 22 ккал. В состав растения входят крахмал, моно- и дисахариды, органические кислоты, L-триптофан, витамины А, С, Е, РР, Т и группы В (B_1, B_2, B_5 и B_9), а бета-каротина содержится больше, чем в моркови. Также в мякоти находятся кальций, натрий, калий, фосфор, хлор, железо, сера, цинк, йод, фтор, кобальт, марганец и медь.

Калорийность семян тыквы гораздо выше, чем мякоти. В 100 г семечек – 556 ккал. Семена богаты витамином Е, легкоусвояемым растительным белком, марганцем, цинком и свинцом, а содержание масла может достигать 52%.

Полезные свойства

Регулярное употребление тыквы поддерживает организм в тонусе, не дает «ржаветь» мышцам и застаиваться крови. Мякоть оказывает мягкое мочегонное воздействие, полезна для больных с почечной недостаточностью и для профилактики туберкулеза.

Тыква – мощный антиоксидант, замедляет старение и помогает справляться с патогенными процессами в организме. Растение – настоящая находка, так как способствует быстрейшему перевариванию продуктов. Регулярное употребление сырой мякоти тыквы нормализует кровяное давление, особенно она полезна гипертоникам.

Высокое содержание витамина А благотворно влияет на зрение. Редчайший витамин Т участвует в формировании тромбоцитов и повышает все метаболические процессы организма. Калий улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Токоферол и ретинол, также содержащиеся в тыкве, – природные антиоксиданты, которые очищают кровеносные сосуды от плохого холестерина и выводят из организма токсины. Бета-каротин, которого в тыкве в 5 раз больше, чем в моркови, и витамин С оказывают иммуномодулирующее воздействие на организм человека в период сезонных вирусных заболеваний. Высокое содержание калия в мякоти снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и укрепляет стенки сосудов, что крайне полезно для страдающих атеросклерозом и повышенным давлением.

Благодаря своему позитивному цвету и L-триптофану, содержащемуся в мякоти, тыква улучшает настроение, снижает раздражительность и нормализует процесс засыпания. За антигельминтное воздействие семян тыквы отвечает аминокислота кукурбитин. Тыква обладает послабляющим, противовоспалительным и желчегонным действием, поэтому полезна для лечения запоров.

Масляный экстракт из семян тыквы оказывает заживляющее воздействие на поврежденную кожу, лечит раны, ожоги и гнойные воспаления. В косметологии маски из ка-

шицы семян, а также компрессы из сока мякоти используют для увлажнения и осветления кожи, уменьшения воспалений.

Тыква очень полезна для мужчин. В ее мякоти – высокая концентрация витамина Е-токоферола, название которого с греческого переводится как «приносящий потомство». Семена тыквы содержат очень много цинка: всего лишь 40 г семян полностью восполняют его суточную потребность. Цинк вместе с L-аргинином, по содержанию которого тыква настоящий чемпион, участвует в синтезе тестостерона, нормализует функцию предстательной железы, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы и положительно влияет на эректильную функцию.

Тыква приносит также пользу и организму женщин благодаря все тому же витамину Е, который благотворно влияет на кожу, ногти и волосы. Гинекологи рекомендуют употреблять тыкву молодым женщинам, которые хотят забеременеть, и в период менопаузы в качестве мягкого антидепрессанта.

Применение в медицине

Тыква не входит в официальный Фармакопейный справочник лекарственных растений Российской Федерации, но она нашла широкое распространение в народной медицине. Ее употребляют в свежем, отварном или запеченном виде, а вот семена – только сырыми.

Мякоть и сок полезны при бессоннице, тромбозах, тромбофлебитах и отеках, для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, печени, почек и мочевого пузыря, для выведения из крови холестерина и лечения больных атеросклерозом. Семена используют при гельминтозе, причем из-за полной безвредности, их рекомендуют как детям, так и пожилым ослабленным пациентам. Они важны для поддержания женского и мужского здоровья и спортивной формы. Наружно народная медицина рекомендует применять пюре из мякоти тыквы при различных аллергических реакциях на коже, для лечения экземы, ожогов, язв и свищей.

Тыкву ценят диетологи, потому что за счет большого количества клетчатки и пищевых волокон она нормализует обмен веществ, а из-за высокого содержания L-триптофана активно противостоит набору веса, вызванного повышенным количеством кортизола.

Противопоказания

Тыква, несомненно, очень полезна, но есть несколько категорий людей, которым она противопоказана. Семена тыквы не стоит употреблять беременным женщинам, так как они могут спровоцировать преждевременные роды. Также они противопоказаны больным острым гастритом, потому что в них содержится раздражающая слизистую желудка салициловая кислота. Не стоит употреблять сок из тыквы и сырую тыкву кормящим матерям.

Больным сахарным диабетом 2-го типа лучше включать в свой рацион сырую тыкву, так как при тепловой обработке разлагается содержащийся в тыкве крахмал, и гликемический индекс готового продукта увеличивается в 2 раза. При любых заболеваниях желудочно-кишечного тракта в острой стадии тыква под запретом.

Если вы решили пить тыквенный сок, начните с небольшой порции утром: вечерний прием может вызвать брожение и вздутие живота. Также тыква вызывает повышенное выделение желчи, поэтому больным с проблемами желчного пузыря стоит употреблять ее с повышенной осторожностью.

Рецепты

Сырая мякоть тыквы при запорах и диетах, направленных на снижение веса и поддержание здоровья печени. 200-300 г сырой тыквы в день можно употреблять за один или несколько приемов, а также в качестве перекуса.

Сырую тыкву можно включать в утренние овощные смузи или готовить из нее вечерние салаты. Курс – 10 дней.

Сок при болезнях печени, почек и поджелудочной железы. Выжать сок из тыквы и употреблять 1/2-1 стакан ежедневно. Курс – 10 дней.

Коктейль из семян и сердцевины тыквы от авитаминоза. Сердцевину тыквы вместе с семенами положить в блендер, добавить равное по весу количество воды и взбивать несколько минут. Затем процедить через марлю, отжать и пить по 1 стакану 1 раз в день. Можно хранить в холодильнике один день, но лучше приготовить свежую порцию перед употреблением. Курс – 1 месяц.

Отвар из тыквы и меда при бессоннице и кратковременной фазе глубокого сна. 100 г тыквы залить 100 мл воды и варить на медленном огне 15 минут. Охладить, взбить погружным блендером и употреблять по 1/3 стакана перед сном до нормализации состояния.

Семена для уничтожения гельминтов. 300 г сырых семян тыквы съесть утром натощак в течение 1 часа. Через 3 часа выпить слабительное, еще через 1 час сделать очистительную клизму. Употребление семян детьми зависит от возраста: от 3 лет – 75 г, от 5 – 100 г, от 8 – 150 г семян, от 10 – 250 г. Прием пищи возможен спустя 1-2 часа. В течение двух суток соблюдают при этом молочно-растительную диету.

Настой сухих листьев для лечения простудных заболеваний и укрепления иммунитета. 2 ст. ложки сухих измельченных листьев залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать в термосе 15 минут. Процедить и принимать по 1/2 стакана 2 раза в сутки. Курс – по самочувствию.

Сбор для полоскания десен при воспалениях ротовой полости. Смешать 2 ст. ложки сухих измельченных листьев тыквы и 2 ст. ложки сухих **цветков ромашки лекарственной**. 2 ст. ложки сбора залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать 30 минут. Процедить, полоскать рот несколько раз в день. Срок хранения – 1 день. Курс – по самочувствию.

Отвар из цветков для повышения иммунитета. 2 ст. ложки сухих цветков тыквы залить 1 стаканом крутого кипятка и держать 30 минут на водяной бане. Охладить, довести объем воды до первоначального. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день. Курс – 1 месяц.

Для похудения. Выпивать 1 стакан тыквенного сока натощак за 30 минут до еды, что значительно снизит аппетит. Сырая тыква вместо перекуса и замена картофеля в гарнире на тыкву дадут возможность плавно снизить вес и укрепить здоровье.

Маска для сухой, увядающей кожи лица. Смешать по 2 ст. ложки пюре из вареной тыквы и 9%-го творога, 1 ст. ложку 20%-й сметаны и 1 ч. ложку меда. Нанести на лицо на 20 минут. Снять ватным диском, смоченным в молоке, затем смыть прохладной водой. Повторять 2–3 раза в неделю.

Маска для сухой и чувствительной кожи лица. Смешать 3 ст. ложки пюре из вареной тыквы, 1 ст. ложку крахмала и 1 яичный желток и нанести на кожу. Через 30 минут смыть теплой водой. Повторять 2–3 раза в неделю.

Маска для жирной кожи лица. 1 ст. ложку пюре из вареной тыквы смешать с 1 яичным белком и нанести на кожу на 20 минут. Смыть теплой водой. Повторять 2–3 раза в неделю.

Маски для жирной и проблемной кожи лица. Смешать 1 ст. ложку пюре сырой тыквы, 1 ст. ложку сока свежих помидоров, 1 ч. ложку сока лимона, 1 ст. ложку пшеничной или овсяной муки. Нанести на кожу на 20 минут. Повторять 2-3 раза в неделю.

Маска омолаживающая и выравнивающая цвет кожи лица. 100 г тыквы залить 1 стаканом молока и варить до готовности. Охладить, измельчить блендером до консистенции пюре. Добавить 1 ч. ложку оливкового масла и 1 ч. ложку свежих дрожжей, перемешать и дать постоять 15 минут. Нанести на лицо на 30 минут. Повторять 2-3 раза в неделю.

Другое применение тыквы

Тыква уверенно занимает место на кухне разных народов. Ее варят, запекают, едят сырой, жарят, парят, нарезают салаты, выпекают пироги. Из тыквы варят варенье и супы. Семе-

на с удовольствием едят сырыми и жареными, а тыквенный мед ценят за вкус, цвет и лечебные свойства. Если перечислять все рецепты, в которые входит тыква, получится объемная кулинарная книга.

Салат из сырой тыквы. Среднее яблоко и 200 г тыквы разрезать на кубики. Добавить 1 морковь, натертую на крупной терке, горсть изюма, ошпаренного кипятком, и 2 ст. ложки сметаны. Перемешать и подавать к столу.

Теплый салат из тыквы. 300 г тыквы очистить от кожуры, порезать на кубики и обжарить на сковороде с небольшим количеством растительного масла в течение 4-5 минут. Приготовить заправку: 2 ст. ложки сметаны, 2 зубчика измельченного чеснока и пучок измельченной петрушки смешать и вылить на сковороду к тыкве. Томить еще 5 минут, посолить. Можно подавать в качестве салата или гарнира.

Тыква в меду. Кусочки тыквы положить на противень, закрытый пергаментной бумагой. Тыкву полить небольшим количеством меда и запекать при 200 градусах 20-30 минут.

Правила выращивания

Тыква неприхотлива в выращивании и прекрасно вызревает в открытом грунте даже в холодных регионах нашей страны. В средней полосе фермеры выращивают тыквы весом до 90 кг, но это далеко не предел. Не надо обвинять огородников-рекордсменов в том, что они «раскармливают» свои тыквы. Тут много нюансов, но о том, как вырастить себе карету, я рассказывать не стану, поскольку прежде всего это зависит от генетики, бережно отобранных селекционерами семян, а уже потом от условий культивирования. Говоря же об обычных тыквах, то, соблюдая простые правила, даже начинающий огородник без труда вырастит их любым способом: на грядке, на шпалере, на компостной куче и даже в бочке.

Выращивание через рассаду гарантирует получение раннего урожая. Можно сажать семена прямо в грунт, в теплице или в рассадные горшочки. Если замочить их перед посадкой в горячей воде, то проклюнутся быстрее. Семена на рассаду сажают в начале, а в открытый грунт – в середине мая. Всходы появляются через 5-10 дней. Скорость их прорастания зависит от температуры почвы, оптимальная – от 10 до 15 градусов. Рассаду высаживают в грунт, когда на улице потеплеет выше 15 градусов. Тыква любит солнце и питательную среднесуглинистую нейтральную почву. Грядки лучше подготовить с осени: перекапывают на глубину 40 см и заправляют органикой из расчета 5-6 кг на каждый квадратный метр, добавляя по 20-30 г калийных и фосфорных удобрений. Весной почву взрыхлить, если необходимо, то полить и сделать лунки.

Семена сажают на глубину около 10 см, расстояние между растениями – около 80 см. После посадки в лунки выливают смесь из ведра органики, 70 г древесной золы и 15 г суперфосфата. Сверху мульчируют грунтом или торфом. В грунт высаживают рассаду, имеющую не менее 3 настоящих листьев. Листва тыквы в хорошем грунте растет очень быстро, поэтому для ускорения образования плодов оставляют три побега, 4-5 завязей. Все листья и побеги после них удаляют. Затем листья, которые прикрывают созревающие побеги, удаляют, а боковые присыпают землей для того, чтобы они дали дополнительные корни и увеличили питание растения.

Тыква не переносит даже кратковременную засуху. Огромные листья ежедневно испаряют большое количество влаги, поэтому тыкву важно регулярно поливать до появления цветов. Затем полив сокращают для лучшего формирования плодов, после появления которых полив снова увеличивают.

Подкормку удобрениями начинают через неделю после высадки рассады и появления третьего листа у растений, посаженных в грунт семенами. Лучшие органические удобрения – куриный помет и перебродившая навозная жижа. В ведро помещают 1 литр жижи или 1 стакан куриного помета, добавляют 1 стакан древесной золы. Подкармливают растения 1 раз в 2 недели.

Тыква прекрасно растет на компостной куче, которая с ранней весны до поздней осени гарантирует комфортные условия и минимум усилий для огородника. В этом случае обязателен только полив, вносить удобрения не нужно. К тому же посадка может быть более ранней, потому что температура компоста всегда выше, чем грядок. В начале мая можно посадить семена в лунки и накрыть укрывательным материалом, затем снять и проводить регулярный полив и формирование растения. Яркие плоды и крупные листья прекрасно скроют компостную кучу.

Можно выращивать тыкву в бочке, которую осенью ставят на солнечное место, край затягивают старым шлангом и заполняют биомассой. Вниз кладут толстые стебли сорняков, затем измельченную траву, листья и пищевые отходы. Слои хорошо утрамбовывают, проливают теплой водой, закрывают черной пленкой и оставляют до весны. В апреле в бочку добавляют препараты, ускоряющие разложение органики. В начале мая сверху добавляют питательный грунт и высевают 1-2 семечки тыквы. Дальнейший уход такой же, как у тыквы, выращиваемой на компостной куче.

Маленькие декоративные тыквы очень красиво смотрятся на шпалерах. Растения сажают на расстоянии 30-40 см друг от друга. Так как листья и плоды тяжелые, шпалера должна иметь надежное крепление. Вес тыквы выдерживает сеть, прикрепленная на металлические крючки. Если тыква вырастает слишком крупной, плоды можно положить в сетки и прикрепить их к шпалере. Уход за тыквами, растущими на шпалере, такой же, как на обычных грядках.

Сбор и хранение

Тыква созревает осенью, но в наших магазинах она есть в продаже круглый год. Она легко переносит транспортировку и не теряет полезных свойств при длительном хранении. Темный прохладный погреб – идеальное место для хранения. В нем она может лежать даже 2 года, но к концу этого

срока количество полезных вещество уменьшится, поэтому лучше использовать тыкву в течение 1 года.

На хранение закладывают вызревшие тыквы с несрезанной плодоножкой и без повреждений кожуры. Лучше выбирать средние по размеру тыквины весом до 5 кг, так как слишком крупные недостаточно сахаристые. Примите во внимание, что для термической обработки больше подходят мускатные сорта и тыквы с очень твердой коркой, а для употребления в сыром виде – серые сладкие тыквы. Чтобы заморозить тыкву, ее надо очистить, разрезать на небольшие куски, сложить в пакет для замораживания и поместить в морозильную камеру.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник «НОЦ – Ботанический сад имени Петра I» биологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова, кандидат биологических наук.

Фото: фотобанк Лори.

Дорогие читатели!
Если вы хотите, чтобы ваша заметка была опубликована в журнале, заполните купон на стр. 128 и вложите в конверт вместе с письмом.

101000 г. Москва, а/я 216,
ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
(для журнала «Предупреждение плюс». Библиотечка «ЗОЖ»).